

Habitualmente

5 HÁBITOS QUE ENTRENAN TU DISCIPLINA

Theodore Roosevelt dijo una vez, "*Con la autodisciplina casi cualquier cosa es posible*". Más recientemente, Jim Rohn mencionó "*La disciplina es el puente entre las metas y los logros*." Y Robert Kiyosaki afirma que "*La confianza viene de la disciplina y la formación*."

Y es tan cierto. La disciplina es la clave para lograr todo lo que te propongas, desde tener mejores hábitos hasta visitar la luna.

Tú ya conoces [las 3 acciones cotidianas para ser más disciplinado](#), pero también existen estos 5 hábitos que impulsan el desarrollo de la autodisciplina y el autocontrol en tu vida.

Si logras incorporar uno solo de los siguientes hábitos, verás que ser disciplinado se vuelve mucho más fácil.

Es como una paradoja ser disciplinado te ayuda a formar hábitos y algunos hábitos te ayudan a ser más disciplinado. Un círculo perfecto.

Aquí te explico cuáles son estos 5 hábitos y una forma fácil para incorporarlos en tu vida (*mientras entrenas tu disciplina*):

1. Dormir

El sueño está directamente relacionado con nuestra capacidad para disciplinarnos a nosotros mismos.

Cuando no dormimos lo suficiente, se ve afectado nuestro estado de ánimo, la capacidad de concentrarse, la alimentación y nuestra salud en general.

Dormir suficiente garantiza que tu capacidad para tomar decisiones será óptima y por lo tanto facilitas el ser más disciplinado para eso que quieres lograr.

Lo que puedes hacer hoy: Ponte tu pijama y alístate para dormir 10 minutos antes de lo que acostumbras, será más fácil ir a la cama más temprano.

[Si quieres saber más, lee este artículo.](#)

2. Desayunar

Desayunar es una comida muy importante en el día porque influye directamente en tu selección de alimentos durante el resto de comidas. Si desayunas sano, lo más probable es que tu siguiente comida sea saludable y además evitarás esos terribles episodios de hambre feroz.

Cuando tienes hambre, tu mente solo puede pensar en comida y el resto de tus decisiones se ven afectadas. Puedes imaginar que ser disciplinado con hambre es una misión imposible.

Una investigación científica demostró que un desayuno mejora el estado de ánimo de adultos y niños, además aumenta tu sensación de bienestar y reduce la ansiedad. De esta forma ser disciplinado se vuelve mucho más simple, por que estas más atento, concentrado y relajado para tomar buenas decisiones.

Lo que puedes hacer hoy: Desayuna 2 huevos con 1 rebanada de pan tostado y una manzana. Es un desayuno simple, rápido y fácil, pero sobretodo nutritivo y completo.

[Si quieres saber más, lee este artículo.](#)

3. Meditar

Cuando meditamos, nuestro cerebro deja de procesar información tan activamente como lo haría normalmente. Es como si dejarás de usar tu computadora y se activara el protector de pantalla.

Pensar menos no es negativo, sino todo lo contrario. Cuando el cerebro procesa menos información, lo hace de forma más eficiente.

Cuando percibes algún miedo, emoción negativa o amenaza, una parte del cerebro (corteza prefrontal medial) recibe esta información y la procesa para que puedas reaccionar.

Este punto es bastante técnico, pero es muy interesante. Cuanto más meditamos, tenemos menos ansiedad porque en realidad estamos haciendo menos intensos estos envíos de información a esta parte del cerebro.

Por lo tanto, no reaccionamos con tanta fuerza o intensidad a las sensaciones negativas que recibimos. Lo que indudablemente, mejora la toma de decisiones.

Además, a medida que debilitamos esta conexión, fortalecemos de manera simultánea la conexión en la parte del cerebro que se encarga del razonamiento y la toma de decisiones, lo que te permite ser disciplinado de forma natural.

Lo que puedes hacer hoy: Siéntate en un lugar cómodo por la mañana, cierra tus ojos y trata de pensar en tu respiración. Cuenta hasta 10, si te distraes inicia la cuenta nuevamente.

[Si quieres saber más, lee este artículo.](#)

4. Ser agradecido

Pasamos demasiado tiempo pensando en las cosas que queremos. El hábito de la gratitud nos ayuda a pensar constantemente sobre lo que no tenemos, y hacia apreciar lo que si tenemos. Cuando hacemos esto, algunos cambios notables comienzan a ocurrir.

Los efectos de la gratitud son de largo alcance. Desde mejorar nuestra salud mental, nuestro bienestar emocional y nuestra salud en general. Pero lo más importante, nos ayuda a pasar de un estado de carencia hacia un estado de abundancia.

Cuando vivimos en un estado de carencia, llega a ser completamente imposible concentrarse en ser disciplinado y logro de nuestros objetivos, nos genera estrés y ansiedad (como si viviéramos en una competencia interminable).

Apreciar lo que tenemos disminuye el estrés, aumenta la satisfacción con la vida y nos centra en lo que es importante para nosotros, lo que permite ser más disciplinado.

Lo que puedes hacer hoy: Escribe 3 cosas por las que estás agradecido: familia, amigos, salud, cosas materiales, etc.

[Si quieres saber más lee este artículo](#)

5. Ejercitarte

El ejercicio es el hábito más valioso que puedes tener. Por eso no es casualidad que empezar a ejercitarte entrene tu disciplina y te ayude a lograr metas en otras áreas inesperadas de tu vida.

En primer lugar, el ejercicio reduce los niveles de estrés y el dolor mediante la liberación de endorfinas y neurotransmisores tales como: la dopamina y la serotonina.

En segundo lugar, el ejercicio mejora la salud al aumentar el flujo sanguíneo y la oxigenación de las células del cuerpo, ayudando a combatir las enfermedades y estimular el sistema inmunológico. Y, por supuesto, el ejercicio aumenta nuestra capacidad de concentrarnos y tomar decisiones, lo que nos permiten llevar una mayor vida disciplinada.

Lo que puedes hacer hoy: Empieza poco a poco. Esto te ayuda a superar esta resistencia mental y dejar de posponer. Por ejemplo: camina alrededor de la cuadra durante 5 minutos por la mañana (o incluso menos de 5 minutos). A continuación, aumentar la cantidad hasta 10 minutos o más y continúa con este patrón. Con el tiempo, el ejercicio se convertirá en un hábito en toda regla.

[Si quieres saber más lee este artículo](#)