

Formulario para cambiar tus malos hábitos

Paso 1: Identifica a los malos hábitos en tu rutina

Si ya los tienes bien identificados, escríbelos aquí abajo. Pero, si no tienes idea de cuáles son entonces vamos por partes.

¿Qué hábitos tienes en tu mañana que debes eliminar?

¿Qué hábitos tienes en tu tarde que no te dejan nada bueno?

¿Qué hábitos en tu noche perjudican tu bienestar?

Paso 2: Elige 1 hábito a cambiar y subráyalo arriba o escríbelo nuevamente aquí:

Paso 3: Vamos a definirlo de forma muy detallada, sólo responde a estas preguntas.

Trata de ser lo más detallado que puedas, respecto a ese hábito. Y si no sabes cómo responder, observarte durante unos días para poder detectarlo mejor. Esta parte es clave por favor, no te la saltes.

¿En qué consiste este hábito poco saludable en mi rutina?

Por ejemplo: Mi desayuno consiste en bollería y un café con leche todas las mañanas y no lo puedo evitar

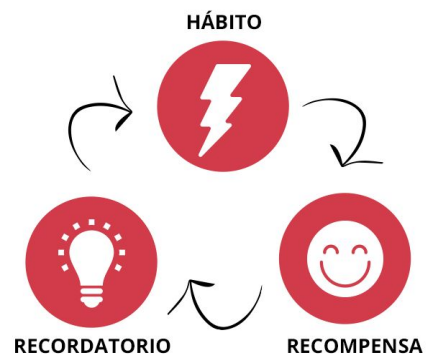
¿Cuándo, después de qué actividad o bajo qué circunstancias es más común que este hábito aparezca? o si crees que está asociado con algún sentimiento o estado de ánimo escribe cuál

Por ejemplo: En la pausa para desayunar en el trabajo

¿Qué sensación percibes exactamente justo después de ese hábito?

Por ejemplo: Tengo un pico de energía y me siento más activo

Ahora ya tienes el recordatorio y la recompensa que forman a ese mal hábito.



Paso 4: Es momento de cambiar ese hábito por una actividad más saludable que te genere el mismo beneficio o recompensa

Lo anterior tiene una gran ventaja pues tu energía no tiene que estar dirigida en tratar de eliminar ese hábito malo en particular, sino en incorporar y ser constante con un nuevo, y saludable hábito.

¿Qué actividad puede reemplazar ese hábito que genere el mismo beneficio?

Tomando el ejemplo anterior:

- Mal hábito a cambiar: *“Desayunar bollería y café azucarado”*
- Nuevo hábito saludable: *“Me tomo un té verde en vez de un café”*
- Otro ejemplo de nuevo hábito saludable: *“Desayuno un poco de avena, fresas congeladas y yogurt natural”*

Otros ejemplos:

- Mal hábito a cambiar: *“Llegar a casa exhausto y como galletas”*
- Nuevo hábito saludable: *“Tener palitos de pan”*
- Otro ejemplo de nuevo hábito saludable: *“Tener en la nevera zanahorias listas para comer”*

Paso 5: Prepárate para triunfar y construye mejores hábitos

El mal hábito seguirá siempre latente por eso, adelántate a la situación:

- Ten a la mano esa actividad de reemplazo o un recordatorio para no olvidar (como una nota)
- Trata de eliminar eso que te conduce al mal hábito, es decir, el recordatorio que te impulsa a caer en ese mal hábito
- **Empieza a construir un nuevo hábito saludable que te ayude a mejorar toda tu rutina, [aquí encuentras un video curso gratis que te ayuda a lograrlo.](#)**

Nota: Si conoces a alguien a quien este formulario le será de gran ayuda, envíale este documento por correo.