

Super Guía Práctica

CÓMO FORMAR

cualquier hábito en 30 días:
consejos a prueba de fallas

Descubre los 5 elementos
fundamentales para formar
cualquier hábito.



SUPERHABITOS



Esta Guía es parte del Kit de Herramientas Gratuitas de Superhábitos



CÓMO FORMAR CUALQUIER HÁBITO EN 30 DÍAS

Somos una Comunidad de miles de personas de Hispanoamérica bajo una creencia común: emprender es una forma de desarrollarnos como personas, retomar el control sobre nuestra vida, crear negocios que nos apasionen y ser independientes.

Estamos aquí para alentarte y acompañarte en el proceso de emprender para que alcances un nuevo nivel de independencia personal y financiera.

Por eso la mayoría de nuestras herramientas son Gratuitas.

Sólo te pedimos que uses estas herramientas y compartas con otros lo que aprendas.

Cuantas más personas se den cuenta de que Emprender es Simple, más personas habrá creando emprendimientos que aporten valor y que cambien el futuro para su familia, entorno y todos nosotros.

Gracias por estar aquí y hacer esto posible.

Lu.

#1 COMENZAR DE A POCO

Es importante elegir un hábito concreto y específico, no uno amplio e indefinido.

Comenzar muy de a poco y siempre intentar incorporar uno por vez.

Mientras más hábitos queramos desarrollar en simultáneo, más destinados al fracaso estaremos.

Para lo que sea que hagamos necesitamos foco, y centrarnos en un hábito por vez nos permite enfocarnos 100% en cada uno.

#2. DEJAR IR LAS EXPECTATIVAS

Muchas veces cuando emprendemos tenemos la necesidad de que todo sea rápido y perfecto, y ansiedad por obtener resultados instantáneos. Pocas veces las cosas salen tal cual las imaginamos, y menos aún veremos resultados significativos a los dos días.

Muchas personas se concentran en el resultado final que desean conseguir y se frustran al no obtenerlo de manera inmediata. Otras cometen el error de pretender desarrollar muchos hábitos juntos de la noche a la mañana.

Para desarrollar los hábitos que nos potencian debemos comprometernos con el proceso: incorporar hábitos es práctica y persistencia. No se pueden desarrollar nuevos hábitos de un día para el otro. Por ello es importante disfrutar de los pequeños logros pero mantener los máximos objetivos en mente a toda hora y comprometerse con un proceso.

No es necesario cambiar absolutamente todo y empezar de cero. Ese pequeño paso que das hoy, paso que hasta puede parecer insignificante, será seguido después por otro y otro.

Cuando te enfocas en disfrutar de los pasos pequeños y pones tu esfuerzo ahí, pronto llegan los resultados más grandes.

#3 PREPARARSE BIEN

Una mala preparación puede ser determinante.

Es necesario tener clara nuestra motivación a la hora de decidir incorporar nuevas habilidades. Cuando sentimos que no logramos nada, o que nos proponemos objetivos y nunca los podemos cumplir, solemos frustrarnos y pensar que somos indisciplinados o desorganizados. Casi nunca es esa la razón.

La motivación es más importante que la disciplina para lograr lo que nos proponemos.

Si tenemos una fuerte motivación en nuestro interior, saltaremos de la cama y nos esforzaremos lo necesario y más para lograr lo que queremos. Si, en cambio, no tenemos una motivación que encienda nuestro corazón, por más organización o disciplina que tengamos, no vamos a lograr mucho y tampoco vamos a disfrutar del proceso.

Luego de tener una motivación fuerte, es necesario prepararse contemplando estos elementos:

- Elegir un **DISPARADOR**: los disparadores son acciones concretas que nos dan pie para ejercitar una práctica y automatizarla.

Por ejemplo, si queremos desarrollar el hábito de hacer ejercicio, flexiones específicamente, podemos establecer que cada vez que nos lavemos los dientes (disparador) vamos a hacer flexiones (hábito).

- Establecer una **RUTINA**: definir con la mayor especificidad posible qué es eso que vamos a hacer. Entonces diremos que cada vez que nos lavemos los dientes (disparador) haremos 10 flexiones (rutina). Así será simple saber cuándo cumplimos y cuándo no.

- Generar **RECOMPENSAS**: los hábitos se forman por un disparador, una rutina clara y un feedback positivo. Necesitamos generar una recompensa para ese nuevo hábito que estamos intentando formar. Así nuestro cuerpo y nuestro cerebro detectarán algo positivo luego de cumplida la rutina, asumirá que es algo bueno y lo incorporará con más facilidad.

Entonces diremos que cada vez que nos lavemos los dientes (disparador) haremos 10 flexiones (rutina) y luego comeremos un pequeño bombón de chocolate (recompensa).

- **RECORDATORIOS:** al principio siempre es difícil acordarse del disparador. Por eso antes de comenzar a ejercitarlo, es bueno escribir alguna frase inspiradora y recordatoria en un lugar que sepas que vas a ver permanentemente. Siguiendo el ejemplo, puede ser colocarte un cartel al lado de tu cepillo de dientes.

Solemos incorporar con mucha mayor facilidad los malos hábitos debido a que estos nos traen efectos positivos al instante.

El disparador, la rutina y la recompensa están presentes en todos los hábitos, buenos y malos.

La clave para desarrollar buenos hábitos, entonces, es identificar y controlar esos 3 elementos y generar un efecto positivo instantáneo para los buenos hábitos que queremos incorporar.

#4

CREAR UN ENTORNO FAVORABLE Y EXPONERSE

Si estamos intentando mejorar nuestra alimentación, será bueno no comprar o no dejar a mano alimentos que nos tienten y no estén en nuestro nuevo plan de alimentación. También es buena idea explicar a las personas con las que vivimos lo que estamos intentando hacer para que nos ayuden y nos impulsen.

Otra estrategia que es de mucha ayuda es sumarnos a alguna comunidad presencial o en Internet de personas que estén, por ejemplo, intentando mejorar su alimentación.

Allí podremos compartir nuestros objetivos, exponernos, contar nuestros logros, nuestras dificultades, etc. Inspirarnos por el impulso de otros y también por poder ayudar a otros en el mismo camino. Siempre es más fácil desarrollar hábitos acompañados por otros.

#5

PRÁCTICA, PRÁCTICA, PRÁCTICA

Una vez preparados y con un entorno que nos ayude, hay que practicar, practicar y practicar. La práctica intensiva te permite estar más enfocado y con todas las energías en incorporar un hábito.

Esto no significa muchas horas al día, sino simplemente pequeñas acciones que te permitan ejercitar el nuevo hábito cada día.

Como vimos en el ejemplo, el objetivo es naturalizar la acción de hacer flexiones, entonces no tendrá sentido proponerse hacer 100 flexiones el primer día.

Lo ideal es, entonces, hacer una buena preparación, ejercitar el hábito elegido varios días seguidos con mucho foco y tener momentos de evaluación y mejora.

RECUERDA mantener momentos semanales para revisar cómo vas con tu nuevo hábito, y proponerte pequeñas mejoras para la semana siguiente. En general no logramos formar hábitos porque luego de unos días de no lograr ejercitarlos, nos frustramos y lo abandonamos. Es completamente normal que nos cueste y que no nos salga bien los primeros días, o las primeras semanas. Lo que marca la diferencia es el evaluar constantemente y volver al ejercicio.

Te aseguramos que al final de un mes, si contemplas estos 5 elementos clave, vas a haber internalizado un hábito nuevo.

¿POR QUÉ UN MES ES EL TIEMPO IDEAL PARA FORMAR UN HÁBITO?

Creemos que es el período de mayor fricción, una buena cantidad de tiempo en la que rompes con la fuerza arraigada de los viejos hábitos y logras consolidar nuevos.

Además, desde nuestra experiencia, un mes es el tiempo ideal para trabajar bien los 5 elementos clave para formar los hábitos.

Seguramente estarás pensando que leíste alguna vez que en realidad un hábito se consolida en 21 días, o en 66 días, o algún otro número.

No te preocupes por eso. Nosotros preferimos proponernos un mes ya que nuestra experiencia es que, una vez que descubres cuál es el nuevo hábito a desarrollar, tienes que comprometerte de a uno a realizarlos de forma cotidiana.

A partir de ahí, cada día que lo mantengas es más fácil. No hay 21 días difíciles y luego es automático. Simplemente el día 2 es más sencillo que el 1, el 3 más que el 2, el 22 más que el 21 y así.

La fuerza de tus hábitos anteriores, tu contexto y el tipo de hábito a desarrollar van a hacer que te lleve más o menos tiempo. Pero se llega, siempre. Un mes también tiene el beneficio de que mentalmente nos sirve para organizarnos y comenzar cada mes con un nuevo desafío.

No hay mejor indicador que sentirte listo para ir “un poco más allá”. Así como una buena rutina de ejercicio te impulsa luego a mejorar tu dieta, con el tiempo desarrollar un buen hábito te prepara para el siguiente.

Otro indicador es cuando sientes que ya “te acostumbraste” a hacerlo.

Si es el levantarte temprano, vas a tener el hábito consolidado cuando sientas que no te cuesta hacerlo, simplemente suena la alarma y te levantas, o incluso te despiertas solo antes de que suene.

Hay un hábito en el momento en el cual una tarea deja de ser un ejercicio de la fuerza de voluntad y pasa a ser algo automático.

Pero esto sucede luego de mucho ejercicio. Una de las dificultades a la hora de incorporar hábitos nuevos es que implica mucho esfuerzo al principio: un alto nivel de actividad cerebral, por ende un desgaste de energías.

Pero cuando ya lo hemos consolidado como un hábito, la actividad cerebral es bajísima y el gasto de energías es mínimo.

Vale la pena ¿verdad?

¡Ahora elige un hábito y a ejercitarlo los próximos 30 días con estas claves!

Escríbeme a lucia@superhabitos.com y cuéntame qué hábito vas a formar este mes y cómo puedo ayudarte.



