



“Mens sana in corpore sano.”

Décimo Junio Juvenal.

Hábitos saludables

Cómo crear nuevos hábitos en 21 días

Valentina Kroh

En la vida cotidiana, lo que nos define ante los demás son nuestras acciones. Todo lo que decimos o dejamos de decir, lo que hacemos o dejamos de hacer en respuesta directa al mundo que nos rodea, es lo que perciben los demás. Interpretan nuestros comportamientos y generan una visión sobre nosotros. **Para los demás yo soy igual a mi conducta.**

Sin embargo, **yo soy algo más que mi conducta.** Existe un mundo interno hecho de emociones, pensamientos y sentimientos que nos están empujando a actuar de manera predeterminada. La respuesta está condicionada por la experiencia vital, educación recibida, aprendizaje por imitación etc. A todo esto hay que añadir que a veces desconectamos completamente del entorno y por inercia respondemos en la misma situación de la misma manera - **tenemos un patrón de respuesta automática.** De hecho mayoría del tiempo estamos actuando en automático.

Las acciones simples repetidas en automático a diario, se convierten en nuestros hábitos. **Definimos hábitos como un conjunto de acciones que se han convertido en algo habitual para nosotros.**

“Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia, entonces, no es un acto, sino un hábito.”

Aristóteles

Si nos observamos como un sistema biológico que está diseñado para ahorrar la energía, comprenderemos que **“el atajo” o las conductas habituales en automático serán la elección preferente.** Cambiar el patrón requiere un esfuerzo adicional en principio, es decir un aporte de energía adicional.

La tendencia natural sería seguir la ruta “más fácil” mientras introducir un cambio requiere un esfuerzo extra. A nivel inconsciente se genera **autosabotaje que buscará excusas y rechazo al cambio.** Prefiere quedarse en la zona de comodidad. Por eso empezaremos entrenando la disciplina, algo imprescindible para superar la pereza y sabotaje interno.

Muchas veces **estamos buscando fuera el culpable por los resultados obtenidos en la vida.** Estamos en la constante búsqueda sin realmente tener claro qué es lo que buscamos. Todo esto acompañado de una sensación de mal estar y un conflicto interno que dificulta ser objetivo con nosotros mismos. **¿Qué significa ser objetivo conmigo?**

Aprender a observarnos como si se tratase de otra persona, apagando juicios, sin justificaciones, ni victimización, observar la conducta sin más y comprender nuestra parte de responsabilidad.

Dentro de nosotros hay una parte hecha de **excusas, miedos, autocrítica, victimismo, creencias limitadoras** etc. La que utilizará todo para **sabotearnos a través de un dialogo interno nocivo.**

Por ejemplo: me propongo levantarme a las 7 de la mañana y cumplir con una nueva rutina. Al sonar el despertador, “la pereza” encontrará excusas suficientes para quedarse en cama y seguir durmiendo.

También tenemos una parte hecha de nuestras **capacidades, compromiso y valores que tomarán el pulso a la pereza** dibujando una sonrisa al levantarse de la cama cumpliendo el objetivo propuesto. Es la **iMotivación tomando pulso al miedo disfrazado de pereza!**

Gracias a la neuroplasticidad en tan solo 21 días se genera la ruta alternativa al “atajo”. En esta fase necesitaremos **disciplina y esfuerzo** para superar la pereza. A partir de ese momento tendremos que repetir la rutina a diario hasta que se convierta en “nuevo atajo” - un nuevo hábito. Según el nivel de nuestro compromiso, necesitaremos un par de meses para fortalecer un nuevo hábito.



Somos lo que comemos - lo confirman muchos ensayos científicos. La vida saludable empieza con la elección de alimentos saludables, buena hidratación y respiración profunda. Aportar los nutrientes, agua y oxígeno necesarios para preservar buena salud, empieza por la alimentación.

A continuación te propongo ejercicios y una hoja de seguimiento que te pueden ayudar a implementar nuevos hábitos. Antes de empezar recuerda:

- ¡Menos es más! Empieza por reemplazar un solo hábito y poco a poco introduce nuevos. Detecta algo nuclear, lo que más te sabotea en tu proceso de transformación.
- Las competencias que necesitaremos para cambiar de hábitos son: flexibilidad, liderazgo, compromiso, actitud positiva y predisposición para entrenar nuevas habilidades que requiere el cambio.
- Es imprescindible empezar entrenando la disciplina como ingrediente fundamental en cualquier proceso de cambio y transformación.
- ¡Disfruta del proceso! Es una decisión libre, encuentra las ventajas que aportan en tu vida los nuevos hábitos. Centra toda tu atención en los beneficios que vas a obtener y cómo mejorará tu vida.



Deporte aporta la energía vital y directamente influye en generar las hormonas de felicidad. Es aconsejable incluir actividades deportivas según nuestras circunstancias personales.

EJERCICIO 1: AUTO OBSERVACIÓN.

Observa y apunta con todo detalle la rutina diaria, lo que haces exactamente desde que te levantes hasta que te acuestes (repasa mentalmente tus hábitos durante la última semana empezando por la hora de despertar, no cuando suena el despertador sino cuando te levantes). Elabora una lista con los hábitos que quieres mantener y otra lista con hábitos que deseas cambiar. Reflexiona:

¿Qué valores/actitud/conductas percibes como positivos?

¿Qué valores/actitud/conductas percibes como negativos?

¿Qué valores/actitud/habilidades se requieren de ti para crear un nuevo hábito?

¿Qué sientes como tu mayor obstáculo en crear el hábito deseado?

Evalúa de 1 a 10 el nivel de tu compromiso para crear el nuevo hábito. El 10 es nivel máximo e ¡Imprescindible para empezar!

EJERCICIO 2: GENERA UNA LISTA DE HÁBITOS QUE DESEAS CAMBIAR.

Observa la lista y responde a las siguientes preguntas: ¿Que ha pasado en tu vida para que te comportes así? ¿En qué momento de tu vida has empezado a comportarte así? ¿Cómo te gustaría actuar a partir de ahora?

EJERCICIO 3: CADA UNO DE NOSOTROS TENDRA SU PROPIA DEFINICIÓN DE DISCIPLINA.

Define la tuya: ¿Qué acciones/conductas, para ti, muestran el Ser Disciplinado? ¿Cómo lo percibes, como algo positivo o negativo? ¿Qué creencias tienes sobre cambios/qué significa para ti cambiar tu rutina? ¿Qué sientes?

EJERCICIO 4: CREA NUEVA RUTINA

Introduce pequeños cambios en diferentes ámbitos de tu vida empezando por tus hábitos matutinos (salud: ejercicio y alimentación, por ejemplo).

Propuestas para inspirarte: levántate 30 min antes de lo habitual y dedícalos a ti (puedes leer, meditar, hacer ejercicio, escuchar música o simplemente tomar un vaso de agua en silencio). Puedes cambiar café por té, preparar un desayuno saludable o tomar frutas en lugar de dulces.

Te propongo marcar como mucho 3 nuevos hábitos que no te llevarán más que unos minutos y marcarán tu compromiso con el cambio. Divídelo en franjas de 5 - 10 min. Y recuerda: **a veces hay que hacer algo diferente y otras veces simplemente dejar de hacer lo que no es saludable para ti.**

Para facilitar el seguimiento, al final te adjunto tabla hecha según la **regla 1+3+7+10**. Empezamos habitualmente muy motivados, solemos hacer una lista de hábitos inspirados en las personas que admiramos. Sin embargo, lo que aporta valor a los demás no necesariamente es lo mejor para nosotros.

Por lo tanto, en este proceso se permite cierta **flexibilidad**, (sin llegar a convertirse en excusas). El primer día haz todo lo que quieres implementar, experimenta, observa como te sientes y al final del día haz un reajuste de rutina acorde con tus necesidades. El siguiente reajuste lo harás al pasar 3 días y el último una semana después.

Esto cumplirá dos objetivos. Por una parte dividiremos el camino con metas intermedias y nuestro cerebro no lo detectara como una amenaza. Por otra parte, visualizar el avance mantiene la motivación y sube la autoestima.

¡La elección es solo tuya! Tómate el tiempo que necesites para motivarte y cambiar de hábitos en 21 días. ¡Ánimo!



Cuidar nuestros pensamientos, dialogo interior sano y buena elección de lectura, también son parte de hábitos saludables. Es igualmente importante con que alimentamos nuestra mente y por ende nuestras emociones.



MI RUTINA	DÍA 1									
1º CAMBIO	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4							
2º CAMBIO	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11			
NUEVA RUTINA	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21

Seguimiento de resultados. Visualizar que estas cumpliendo lo que te has propuesto, mantiene tu motivación.

Mi nueva rutina: define con todo detalle lo que deseas implementar. Al final del día evalúa que te aporta cada actividad a nivel practico y funcional. Si es necesario, reajusta la rutina.

1º Cambio: observa cómo influye en ti. Al final del 4º día haz un pequeño reajuste, si es necesario. Ten en cuenta tu agenda profesional/personal y todo lo que podría obstaculizar tu avance para generar ante mano opciones.

2º Cambio: pasada la semana, observa de nuevo si es necesario reajustar algo. Ya han pasado 11 días ¡ánimo!

Nueva rutina: es la ruta definitiva. Los nuevos hábitos ya no son “amenaza y desgaste” para tu mente, sino algo que aporta la energía vital y te hace sentir bien. Todo suma, al final han pasado 21 días ¡enhorabuena!

¿Y ahora qué? En este tiempo tu cerebro ha generado un nuevo hábito, una nueva opción. Tendrá a su disposición ambas opciones, la anterior y la nueva. Podemos decir que hemos cambiado de hábitos, siendo constantes hasta que se conviertan en algo automático.

Para terminar, es importante decir que a veces a pesar del **compromiso, disciplina y actitud positiva** no conseguimos cambiar. A nivel inconsciente nos resistimos al cambio por conflictos emocionales generados en el pasado. Si este es tu caso, no dudes en escribirme y pedir tu primera sesión informativa.

¡Te acompaño en tu proceso de cambio y la transformación! Con amor, Val.