


6 CLAVES para lograr un hábito



No existe una varita mágica para crear hábitos, la única estrategia es tener un buen método y la orientación adecuada, te recomendamos el siguiente:

1

Empieza con un solo hábito

Inicia de forma gradual, proponte una meta específica a la vez y concéntrate en ella.

Cuando lo tengas consolidado pasa a la siguiente.



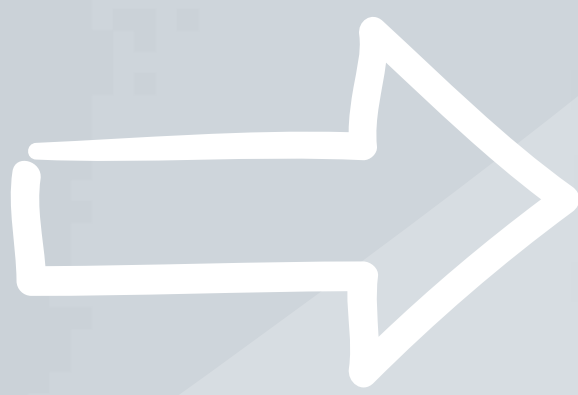
2

Planifica

Haz un plan de acción donde anticipes los posibles obstáculos o fallas, y crea tácticas para evitarlas.

Si quieres evitar el uso del celular mientras trabajas

Ejemplo:



desconecta las notificaciones, el sonido o pon el celular lejos de tu vista.

Si quieres empezar a comer saludable

Ejemplo:



preparar tu menú un día antes y siempre ten el refrigerador snacks saludables.

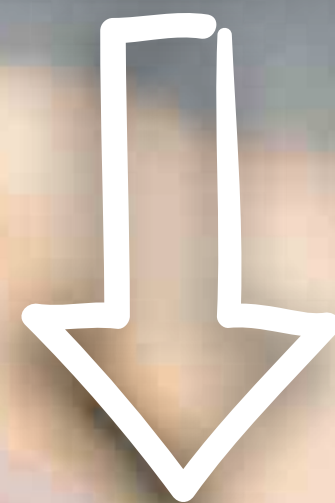
3

Ponte recordatorios o alarmas

Ponerte alarmas y avisos para que siempre puedas tener presente tu meta. Esto será una clave para adecuarnos y acostumbrarnos a nuestro nuevo hábito.

Ejemplo:

Si deseas hacer ejercicio



Coloca una alarma 30 minutos antes para mentalizarte y prepárate para tu actividad física.



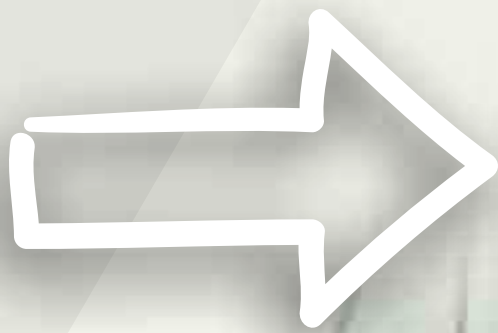
4

Establece rituales

Crea un ritual que acompañe a tu hábito para que este vaya formando parte de tu vida diaria. (Un ritual es una secuencia de pasos que haces siempre de la misma forma)

Ejemplo:

Si quieres hacer el hábito de no saltarte el desayuno



Desayuna con tu música favorita y al aire libre disfrutando el sol.



5

Realiza un control diario

Establece revisiones periódicas para monitorear tus avances, donde registres: éxitos, fallas, cambios y sensaciones. Esto te ayudará a detectar y evitar errores.

Ejemplo:

Crea una nota en tu celular y registra

¿Cuántas veces has cumplido el nuevo hábito?
¿Cómo te has sentido?
¿Ha sido difícil?

6

Celebra

Aplaudes y celebra lo mucho que has logrado, no seas tan duro contigo mismo y no te enfoques sólo en tus fallas. Cualquier logro merece una recompensa, esto te ayudará a motivarte y te dará ánimos para continuar.

¡Intenta estos 6 pasos para construir tus hábitos!

