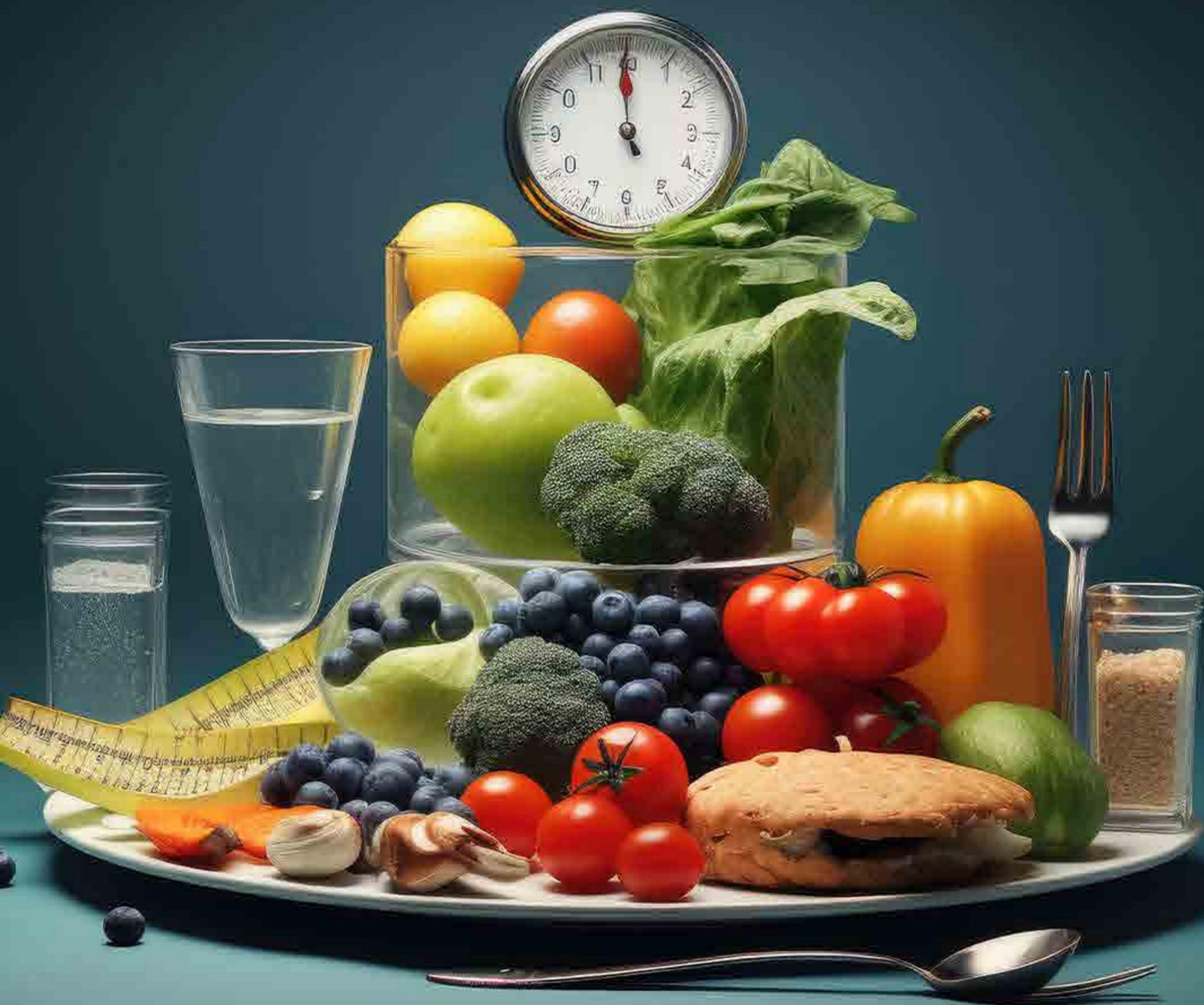


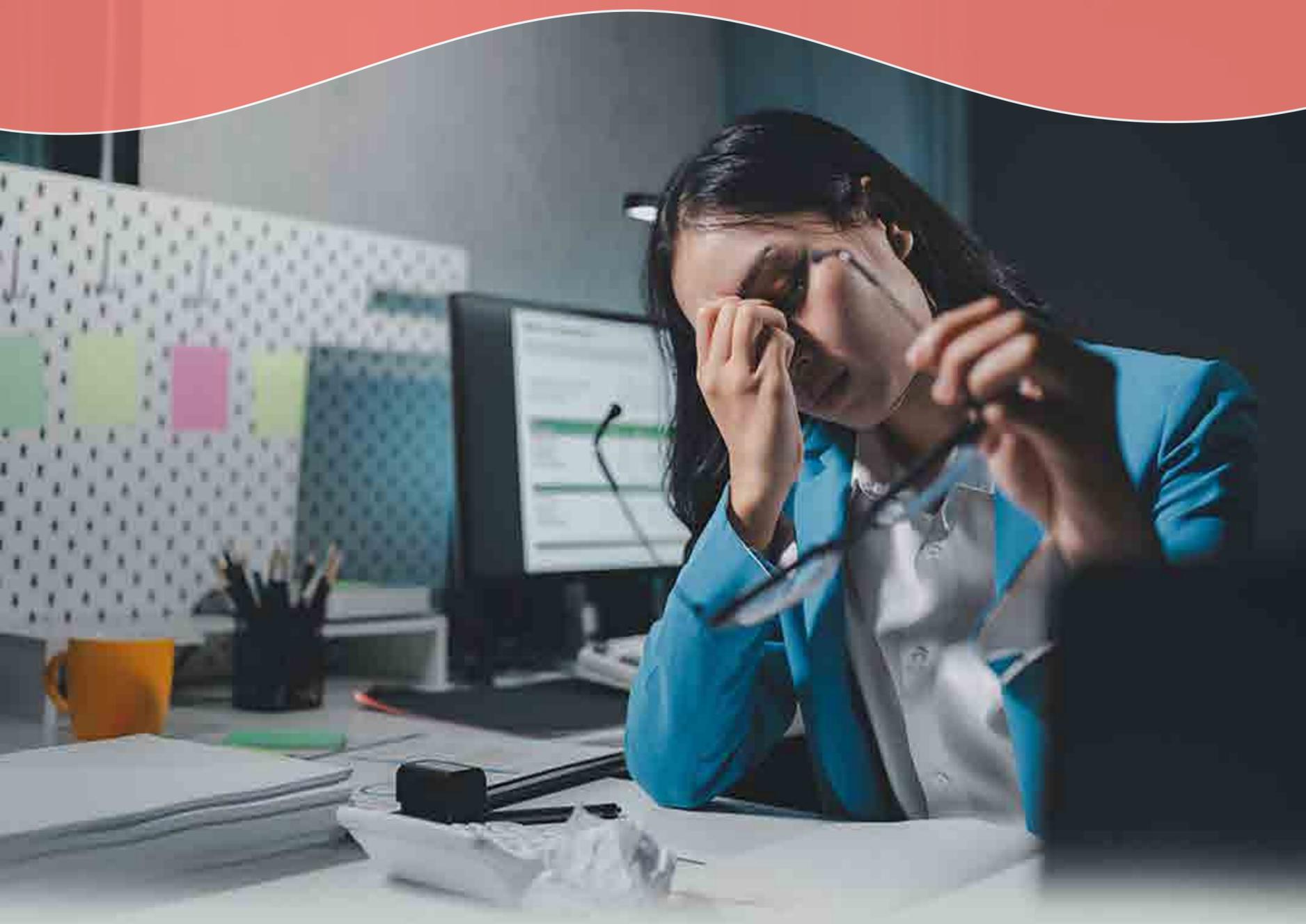
# Controla tus hábitos

no dejes que tus hábitos te controlen



Vivir en piloto automático puede parecer cómodo, sin embargo, es sólo una forma de dejar que nuestros hábitos nos controlen.

Es decir, seguir una rutina sin un propósito claro, o sin un fin que nos llene de ilusión, y nos motive a ser mejores personas, es simplemente repetir patrones.



En Libera Tu Salud, queremos que tú seas quien esté al mando de tus hábitos, y no viceversa.

Buscamos ayudarte a crear una rutina que te impulse a lograr tus objetivos, y te llene de felicidad, por lo que te compartimos los siguientes consejos:

# Ábrele la puerta a la conciencia:

el piloto automático toma las riendas cuando no estamos conscientes de nuestros hábitos. Por lo que te sugerimos hacer una lista de todo lo que realizas en un día, por ejemplo:

**Tender mi cama**  
**Usar mi teléfono**  
**Preparar el desayuno**  
**Bañarme**



De esta forma será mucho más fácil identificar las pequeñas acciones que realizas todos los días. No tengas miedo de escribir también, los hábitos que te gustaría cambiar, ya que identificarlos, es el primer paso para el cambio.

# Registra cuánto tiempo tardas en realizar dichas acciones:

dentro de la misma lista coloca el número de horas o minutos, que pasas completando cada tarea. Esto te dará un panorama sobre cómo administras tu tiempo, y te permitirá realizar ajustes y priorizar actividades con mayor facilidad.



# Pregúntate si tus acciones tienen un costo:

ya sea costo monetario, emocional o temporal. Por ejemplo, tal vez estés acostumbrado a comprar un café diario, sin prestar atención a su precio, y a la vez uno de tus propósitos, es comenzar a ahorrar.

Identificar el costo del café, te dará una cifra de lo que gastas a la semana, y así podrás decidir si ahorrar y tomar el café en casa, o gastar esa cifra de dinero todos los días.



**Lo mismo pasa con el costo temporal y emocional, probablemente alguno de tus hábitos te provoca angustia o te limita en cuanto al tiempo que podrías dedicarle a un hobby o a una actividad de crecimiento personal.**

En Libera Tu Salud, queremos acompañarte en tu camino de bienestar, por lo que tenemos para ti, una ficha tip en donde te explicamos cómo la creación de nuevos hábitos te puede ayudar a reducir el estrés en tu día a día.

Disponible para ti dentro de la sección <<Tips de salud>> encuéntrala bajo en nombre: “Reduce el estrés mediante la creación de hábitos”.

Libera Tu Salud transformándote desde la raíz.

