

Descubre cómo tus hábitos crean tu realidad



Los hábitos, son pequeñas acciones sumamente poderosas, ya que tienen el poder de moldear nuestra rutina, relaciones e incluso nuestra identidad.

Un hábito se define como:
la repetición de diferentes acciones de manera consciente e inconsciente, por ejemplo, lavarse los dientes diariamente, o llamarle por teléfono a un amigo cada fin de semana.

En Libera Tu Salud te compartimos, cómo es que los hábitos tienen el poder de crear tu realidad, ya que por más pequeños que parezcan, si realizamos la suma de cada uno de ellos, tendremos como resultado nuestra rutina diaria.





James Clear, en su libro “Hábitos Atómicos” (2018), establece que los hábitos, son bloques de construcción hacia resultados extraordinarios.

En Libera Tu Salud, queremos ayudarte a construir hábitos sólidos y sostenibles, que te impulsen a vivir una realidad plena y placentera.

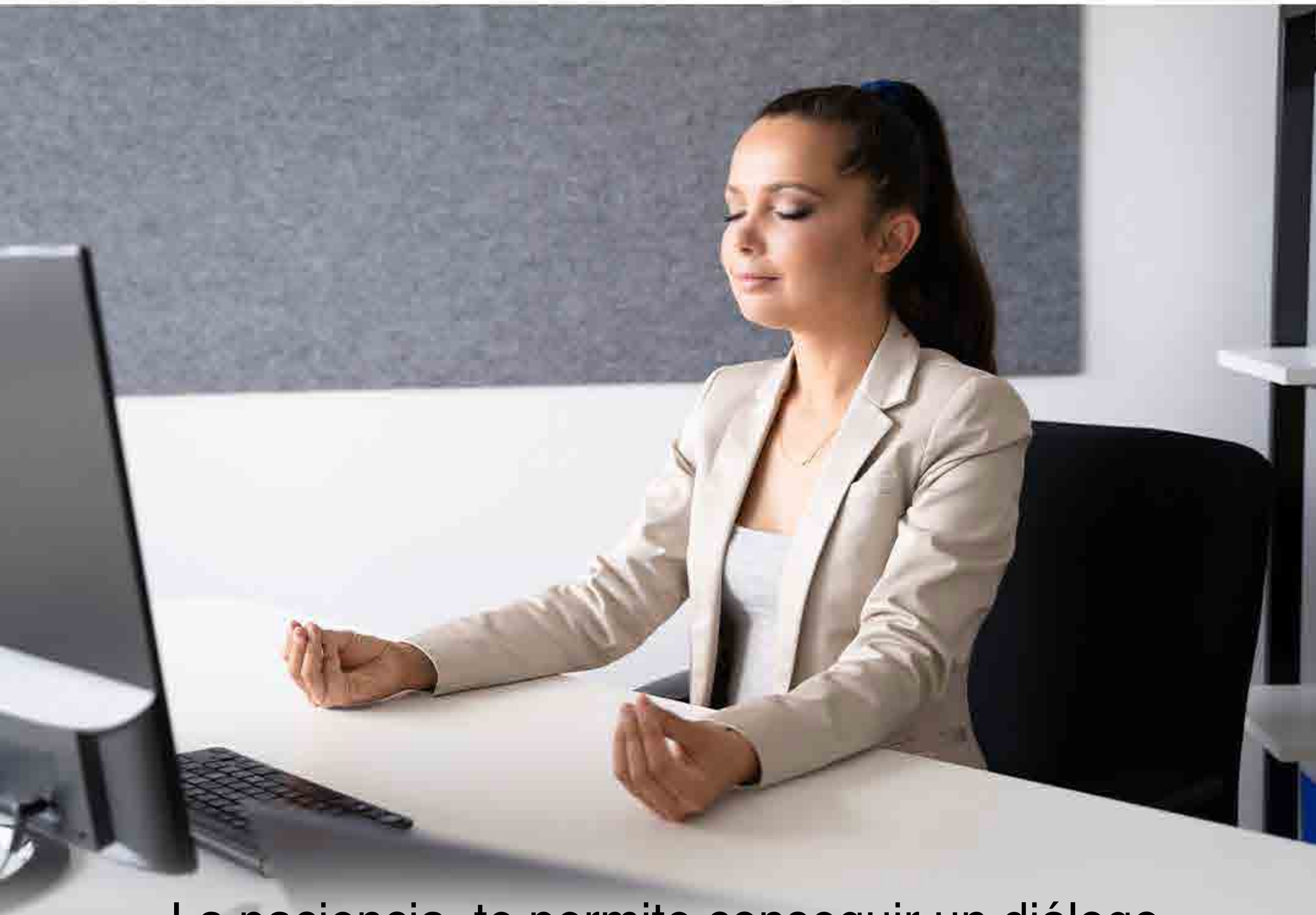
Muchas veces, estamos tan acostumbrados a nuestra rutina, que la hacemos de forma automática, sin darle una intención, y sin preguntarnos si el estilo de vida que llevamos, realmente nos satisface física y emocionalmente.

De igual forma, puede resultar sencillo identificar las cualidades, experiencias y oportunidades nos gustaría tener, pero pocas veces nos ponemos a pensar en el camino, y los pasos a seguir para llegar a ellas. Ya que en un mundo en donde la inmediatez abunda, puede resultar tedioso desglosar por pasos las acciones que nos llevarán a alcanzar metas y mejoras en nuestro estilo de vida.

Para lograr crear o cambiar un hábito, existen 2 elementos fundamentales : la consciencia y la paciencia.

La consciencia, permite traer al presente, todo eso que realizamos en piloto automático, por ejemplo, pasar horas en el celular, comer sin hambre, gastar dinero en cosas que no necesitas, etc.

Incrementar tu grado de consciencia, te permite administrar tu tiempo de forma eficiente, identificar hábitos que puedes mejorar y los que te gustaría conservar, así como despejar tu mente de distractores y disruptores.



La paciencia, te permite conseguir un diálogo interno positivo, ya que crear un hábito requiere de un cambio de comportamiento, y eso toma tiempo. Por lo que necesitarás comprender que habrán días fáciles, y otros en donde deberás recordarte por qué quieres hacer ese cambio, y cómo te ayudará a ser una mejor versión de ti.



No subestimes tus hábitos, ya que la suma de ellos conforman tu rutina, y tu rutina forma tu realidad. En Libera Tu Salud, queremos que goces de una realidad que te motive, y le agregue felicidad a tu vida, por lo que te invitamos a descubrir cómo evitar que tus hábitos te controlen.

Consulta la sección Tips de Vida Diaria, e ingresa a la ficha tip: “Controla tus hábitos, no dejes que tus hábitos te controlen” y comienza a disfrutar de una rutina llena de aprendizaje y crecimiento.