

¿Cómo puedo mejorar mis hábitos?



LAURA
Castellano G.

Tips

- El día especial para empezar un nuevo hábito saludable o corregir hábitos, es HOY, no el próximo lunes.
- Recuerda que los hábitos y rutinas que haga otros no tienen que ser los que te funcionen a ti, crea los tuyos.
- Los hábitos son conductas que hacemos todos los días sin darnos cuenta, pero recuerda que hubo un día en que empezamos a hacerlo.
- No es difícil adquirir un hábito, difícil puede ser decidirnos a hacerlo.
- Cambiemos los “tengo que hacerlo” por los “Quiero hacerlo”

Ejercicios

1. Vamos a escuchar de qué manera nos decimos las cosas, si nos la planteamos por obligación o es que realmente queremos hacerlo.

Tengo que...

Quiero...

2. El cambio empieza en nuestra mente, por eso, iniciaremos por visualizar lo que nos gustaría, como nos gustaría vernos, cómo nos gustaría ser y qué nos gustaría hacer.

¿Qué me gustaría?	¿Cómo me gustaría verme?
¿Cómo me gustaría ser?	¿Qué me gustaría hacer?

3. Analicemos lo que hacemos en el día y observemos en qué horario somos más funcionales.

- Durante una semana registra todo lo que haces en el día, cada detalle que hagas es importante porque es tiempo que te ocupa. De esta manera podremos detectar qué hábitos tenemos saludables y cuáles no son saludables.

L	M	M	J	V	S

- Una vez tengamos registrado lo que hacemos en el día, separemos los hábitos saludables con no los saludables

Saludable

No Saludable

¿En qué momento te sientes con más energía?

4. Pensemos en todo lo que queremos hacer...

- ¿Cuál será la mejor distribución del tiempo?

- ¿Tienes tiempo para todo?

- ¿Cómo te gustaría o ves más funcional organizar tu día?



No todos los días pueden que sean iguales, esto dependerá de nuestro tipo de trabajo y actividades que cumplamos, por eso busquemos la manera de adecuar nuestra agenda diaria para optimizar el tiempo.



6. ¿Cómo empezamos a llevar a cabo el nuevo hábito?
Una vez detectado de qué área se trata (alimentación, descanso, ejercicio, etc.) haremos un calendario donde incluiremos la conducta objetivo y la hora en la que se hará todos los días durante el primer mes.



- Usar cualquier método que nos ayude a recordar la actividad, por ejemplo: agendarla, usar alarmas de recordatorio, notas, etc.
- Concienciarnos de que queremos hacer esta actividad y no es por obligación.

.....
Aunque para instaurar una nueva conducta hace falta cumplirla sin fallar 21 días, recomiendo su seguimiento hasta finalizar el mes, así queda bien afianzada en nuestra rutina diaria.
.....

.....

RECUERDA

.....

7. Tu esfuerzo merece un premio

En estas etapas donde iniciamos una nueva conducta y buscamos mantenerla en el tiempo, es necesario que nos premieemos nuestros esfuerzos por hacerlo y por conseguirlo.

- La primera semana:* el reforzador debe de ser diario y justo después de hacer la actividad.
- Segunda semana:* fija los premios para días alternos, es decir, ahora para conseguir la tableta de chocolate debes de caminar dos días seguidos.
- Tercera semana:* el premio se vuelve semanal: así que para obtener el premio, deberás de haber caminado todos los días propuestos como objetivo en el calendario. Si no llegamos a los pasos o a las horas demarcadas, no podrá haber premio.

