

Cómo agregar o desechar un hábito

Basado en el libro Hábitos Atómicos de James Clear.
Realizado por Psic. Joanna Lazo de la Vega

Instrucciones:

1. Imprime este documento
2. Siéntate y piensa con calma: ¿Cuál es el hábito que deseo agregar o desechar en mi vida?
3. Piensa en 1 solamente. Puedes imprimir un documento para cada hábito si así lo deseas.

El libro de James Clear se basa en 4 factores importantes a considerar cuando quieres cambiar un hábito. En este documento abordaremos 1 x 1 de manera interactiva.

Usaremos de ejemplo: Ir al gimnasio y hacer ejercicio.

¿Listo/a?



1 HACERLO OBVIO

Escribe aquí o que quieres lograr, el hábito que quieras cambiar (también puedes hacerlo en tu agenda o libreta personal). Pero sí escríbelo ya que es el primer paso para cambiar tu identidad. (Ej. "Cuando hables de tu hábito, llámate como lo que quieres lograr ser: " *Soy corredor, corro varias veces a la semana.* "

Di tu intención y fíjala: "Yo haré (conducta) a (hora) en (lugar)".
Repítelo cuando salga el tema o pienses en hacer aquello.
(Ej. "Iré al gimnasio Gym lunes, miércoles y viernes a las 8:00 am")

Usa la estrategia de acumulación de hábitos: "después de (hábito actual)
yo haré (nuevo hábito).
(Ej. "Después de sacar a los perros al jardín, me subiré al coche e iré al gimnasio")



Diseña tu ambiente para volver evidentes y obvias las señales de tu nuevo hábito. (Ej. Poner los tenis de ejercicio a un costado de la cama para que al despertar sea lo primero que veas)

2 HACERLO ATRACTIVO

Vincula una acción que quieras hacer a una acción que necesites hacer.
(Ej. *Primero me tomo mi licuado en la mañana y después voy al gimnasio.*)

Únete a un ambiente donde tu conducta deseada sea una conducta normal para el resto de los integrantes.

Haz algo que disfrutes mucho inmediatamente antes de realizar un hábito que sea difícil
(Ej. *Me despierto, abro las cortinas de mi alcoba e inhalo y exhalo, disfruto de la mañana*)



Ej. Frecuenta un grupo de amistades que hagan ejercicio regularmente o alguna amistad que quiera ir al gimnasio también y puedan ir juntos

3 HACERLO SENCILLO

Hazlo rápido y corto. Disminuye el número de pasos entre tú y tu nuevo hábito.
(Ej. Un día antes llenas tu termo de agua y lo pones a un costado de tus tenis y ropa de hacer ejercicio, al día siguiente estarás casi listo)

Prepárate. Prepara tu ambiente para que tus futuras acciones sean más sencillas
(Ej. Preparar la ropa de hacer ejercicio un día antes y ponerla cerca de tu cama, para que sea rápida de tomar)

Automatiza tus hábitos y motívate. Invierte en tecnología asegure tu conducta futura.
(Ej. Compra algun reloj inteligente, ten la música que te gusta escuchar lista para tu rutina o baja la aplicación que te recuerde y motive ir al gimnasio)

IMPORTANTE

Hazlo simple para que tu hábito pueda realizarse en 2 minutos o menos. (Ej. Elige un gimnasio cerca de tu casa, para que el trayecto no sea impedimento)

4 HACERLO SATISFACTORIO

Prémiate. Consigue darte una recompensa inmediata cuando hayas terminado tu hábito.
(Ej. Después del gimnasio paso a la juguería y bebo mi jugo verde favorito)

Registra tus logros y obstáculos. Usa un registro de hábitos.
(Ej. Escribe o registra en alguna aplicación tu desempeño en el gimnasio (duración, velocidad, fortaleza, etc)

IMPORTANTE

Regla del 2

Sé constante. **NUNCA** dejes de hacer algo 2 veces seguidas. Cuando no logres realizar tu hábito, asegúrate de recuperar el ritmo inmediatamente. (Ej. Si faltas un día al gimnasio, no dejes pasar más de dos días sin ir. Siempre retoma en el 3er intento)

x2

RECUERDA:

- * Sé paciente: Cambiar un hábito lleva tiempo. Empieza y continua poco a poco. Si te esfuerzas de más, le tomarás repulsión al nuevo hábito o extrañarás el viejo hábito.
- * Sé constante: Pequeños cambios diarios suman a largo plazo
- * Sé adaptable: No todos tenemos el mismo ritmo de vida ni constancia. Adapta los pasos a tu estilo de vida y personalidad. Personaliza y simplifica el proceso para que sea sostenible de acuerdo con tu vida y deseos. No te pongas estándares inalcanzables e incongruentes para ti.

Recuerda ser noble y empático con tu cuerpo y mente. Los cambios pueden asustarnos ya que nos sacan de nuestra zona de confort. Recuerda ser paciente y considerado con tus capacidades y virtudes, así será sumamente más probable que logres cambiar ese hábito que tanto deseas cambiar.

¡ÉXITO!