



Ejercicio para crear hábitos





Ejercicio para crear hábitos

“Un viaje de mil millas comienza con un pequeño paso” Lao-Tse

Es un ejercicio para aprender a crear hábitos de una manera sencilla y divertida.

Los hábitos te llevan a conseguir tus aspiraciones.

En esencia debes seguir estos 8 pasos:

1. Aclara tu aspiración.
2. Explora opciones, diferentes conductas concretas hacia tu aspiración.
3. Elige una conducta eficaz y que puedas hacer.
4. Transforma la conducta en algo súper fácil de hacer, algo mini.
5. Busca una buena señal que te lleve a hacer el mini hábito.
6. Decide tu celebración.
7. Escribe la receta de tu mini hábito.
8. Prueba, corrige errores y expande el mini hábito.

Intenta hacer este ejercicio divirtiéndote, como un juego.



Paso 1.

Aclara tu aspiración

¿Qué quieres? ¿Cuál es tu sueño? ¿Qué resultado quieres obtener? ¿Qué aspiración quieres conseguir?

Aclarar bien tus aspiraciones te va ayudar más adelante. A lo mejor quieres ser más mindful, estar plenamente consciente a lo largo del día. Pero cuando piensas realmente en ello lo que realmente quieres es reducir el estrés. Reducir el estrés es más fácil que estar plenamente consciente a lo largo del día. Revisa lo que te has propuesto conseguir para que realmente sea lo que te importa.

El ejemplo:

Coge una hoja en blanco, dibuja una nube en el centro y escribe dentro tu aspiración



Paso 2.

Explora opciones y diferentes conductas hacia tu aspiración.

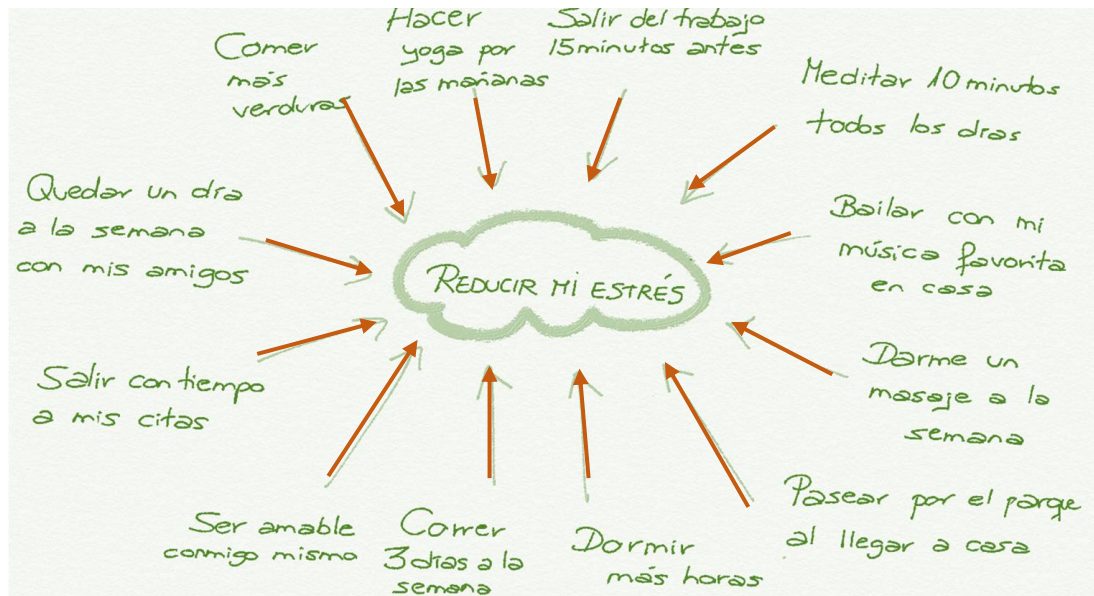
Una conducta es algo que puedes hacer en un momento dado. Por ejemplo, comer una manzana. Adelgazar 3 kilos no es algo que puedas hacer esta tarde, es un resultado.

En este paso sólo estás explorando opciones, no te estás comprometiendo.

Explora sin limitaciones. ¿Si mágicamente pudieras hacer cualquier conducta que te ayudase a reducir el estrés, cuál sería? Cuántas más conductas imagines mejor.

Explora de manera amplia y optimista.

Por ejemplo para reducir el estrés a lo mejor se te ocurre: meditar, darme un masaje, salir antes del trabajo, pasear por el parque, bailar, quedar más con los 3 amigos, correr, dormir más horas, yoga, comer más verduras, ser amable conmigo mismo y salir antes hacia mis citas.



Imagina diez o más conductas que te llevan a tu aspiración. Escríbelas.

Una vez que ya no se te ocurran más conductas, hazlas más específicos.

Si para reducir el estrés has imaginado meditar, hazlo más específico, por ejemplo: "meditar todos los días 10 minutos". "darme un masaje todas las semanas" "salir del trabajo 15 minutos antes", etc.

Apunta cada uno de las conductas específicas fuera de la nube con una flecha apuntando hacia la nube.

Paso 3.

Elige una conducta eficaz y que puedas hacer..

❖ Conductas eficaces

Para cada conducta que has imaginado pregúntate: ¿Cómo de eficaz es esta conducta para ayudarme a conseguir mi aspiración?

Las conductas que realmente son eficaces para conseguir tu aspiración les pones una estrella.

Con nuestro ejemplo ¿Cómo de eficaz es salir 15 minutos antes del trabajo para ayudarme a reducir el estrés? Al principio parecía buena idea pero pensándolo mejor puede ser contraproducente por las prisas para terminar todo antes. Así que no lo es tanto y no le pongo una estrella.

Con otra conducta ¿Cómo de eficaz es darme un masaje todas las semanas para ayudarme a reducir el estrés? Te gusta darte un masaje y te relaja, así que le pones una estrella.

Con otra ¿Cómo de eficaz es meditar todos los días 10 minutos para ayudarme a reducir el estrés? Esto ya sabes que te relaja y te ayuda mucho a lo largo del día a reducir el estrés porque lo has probado. Así que lo marcas con una estrella. Y continúas con todas las conductas que has imaginado.



- Para cada conducta que has imaginado preguntate: ¿Cómo de eficaz es esta conducta para ayudarme a conseguir mi aspiración? Marca con una estrella las conductas que serían altamente eficaces para conseguir tu aspiración.



- Para cada conducta que tiene una estrella pregúntate: ¿Puedo hacer esto? Rodea con un círculo cualquier conducta eficaz que podrías hacer fácilmente. Sé realista.

❖ Conductas que puedes hacer.

Es difícil que mantengas en el tiempo conductas que no quieres hacer o que son difíciles. Imagínate haciendo esa conducta en tu día a día. Debes encontrar conductas que son eficaces con tu aspiración, fáciles de hacer y que quieres hacerlas.

Para cada conducta que tiene una estrella pregúntate: ¿Puedo hacer esto? Esta pregunta nos trae la motivación y la facilidad para hacer las conductas. A veces podemos cambiar la pregunta a: ¿Quiero hacer esto?

Con el ejemplo, te puedes preguntar ¿Puedo darme un masaje todas las semanas? Te das cuenta que es difícil de hacer por el dinero.

Sigues con otra conducta ¿Puedo meditar todos los días 10 minutos? Y respondes claramente sí. Rodeas esta conducta.

Continuando así con los otros conductas que tienen una estrella. Las conductas que has rodeado y tiene una estrella son con las que deberías comprometerte y empezar a hacerlas para conseguir tu aspiración.

- Estas conductas te van ayudar, son eficaces, para alcanzar lo que quieres
- Son conductas que quieres hacer, te motivan.
- Son conductas que puedes hacer.

Así te será mucho más fácil mantenerlos a lo largo de las semanas.

Paso 4.

Transformar la conducta en algo súper fácil de hacer, en algo mini.

Imagina un ejemplo, para tu aspiración de adelgazar, la conducta elegida es hacer ejercicio de alta intensidad durante 10 minutos, la versión mini de eso podría ser hacer dos sentadillas. Dos sentadillas es muy fácil de hacer. Al ser tan fácil de hacer no depende de lo imprevisible de la motivación, así es mucho más probable que puedas mantener el mini hábito de hacer ejercicio según pasan los días.

Para transformar la conducta en algo súper fácil de hacer es útil que respondas a estas dos preguntas:

- ¿Qué hace que esta conducta sea difícil de hacer?
- ¿Cómo puedo hacer esta conducta súper fácil de hacer?

Por ejemplo, la aspiración es reducir el estrés, la conducta específica deseada para reducir el estrés es meditar 10 minutos. Busco la versión reducida y muy fácil de hacer con esas dos preguntas:

- ¿Qué hace que meditar 10 minutos sea difícil de hacer?

Mentalmente me cuesta estar 10 minutos meditando, me agobio un poco.

- ¿Cómo puedo hacer que meditar sea súper fácil de hacer? Meditando muy poco tiempo. Meditando durante 3 respiraciones. Meditar durante 3 respiraciones es el mini hábito a realizar.

Coge la conducta del paso anterior.

Escribe la respuesta a estas preguntas:

- ¿Qué hace que_____sea difícil de hacer?
- ¿Cómo puedo hacer que_____sea súper fácil de hacer?

La respuesta es el mini hábito a realizar.

Paso 5.

Buscar una buena señal que lleve a hacer el mini hábito

Lo mejor es buscar una rutina que ya existe en tu vida que te recuerde hacer el mini hábito. Pregúntate:

-¿Después de qué rutina es más natural hacer el mini hábito?

Con el ejemplo de meditar durante 3 respiraciones:

¿Después de qué rutina es más natural meditar durante 3 respiraciones?

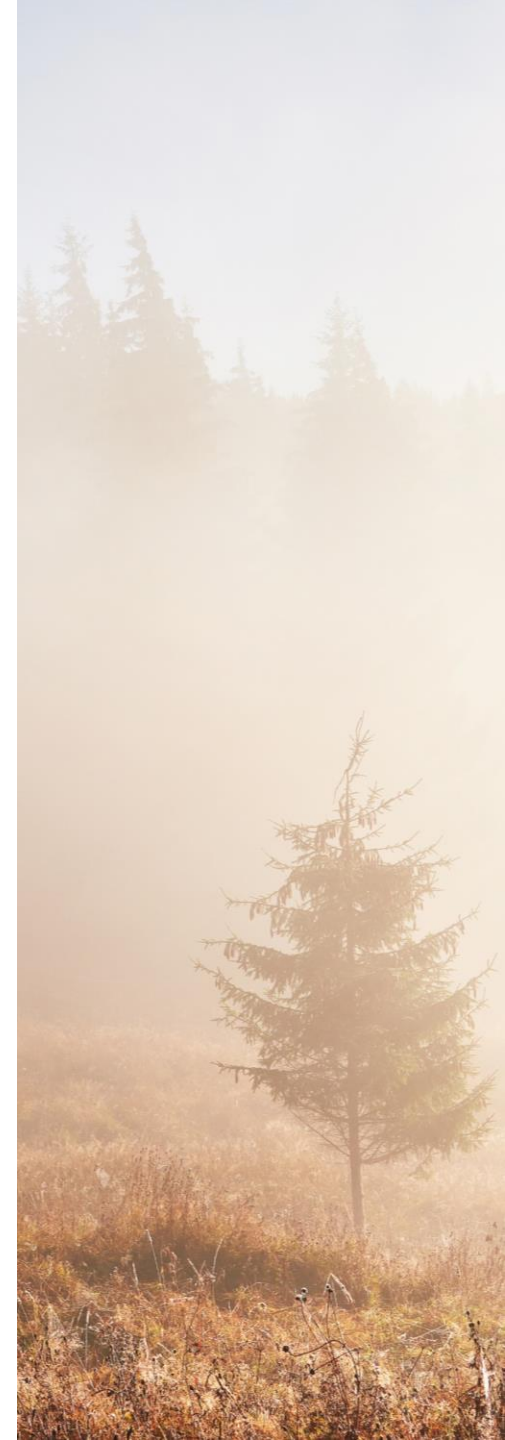
Para el ejemplo de meditar durante 3 respiraciones. Algo que haces todas las mañanas después de despertarte es sentarte en la cama. Sentarte en la cama es la señal para meditar durante 3 respiraciones.

Es muy útil tener una lista de rutinas que haces en tu día a día.



Escribe la respuesta a esta pregunta con el mini hábito:

➤ *¿Después de qué rutina es más natural hacer_____?*



Paso 6.

Decide tu celebración

Justo después de hacer el mini hábito debes celebrarlo. Así se crea una emoción positiva, se segrega dopamina y hace que el mini hábito se grabe en el cerebro.

Las emociones son las que crean los hábitos.

Tienes que celebrar inmediatamente después de hacer el mini hábito y tienes que sentirla real.

Intenta crear una emoción de satisfacción y orgullo por haber hecho lo que te habías propuesto. Busca una celebración que sea auténtica para ti. Algunos ejemplos:

- Toma! (levantando un puño)
- ¡Sí! (Alzando los brazos en signo de victoria)
- -Bien! (con los dos puños)
- Un bailecito

No es necesario un gesto físico, puede servir:

- Una visualización que te haga sentir satisfecho.
- Una afirmación en la mente como ¡Bien hecho!
- Una gran sonrisa
- Celebrar es fundamental. Te permite grabar el hábito en el cerebro para acordarte de hacerlo. Además, te hace sentir bien.



Busca una celebración, la que sea, que sea auténtica para ti.

Paso 7.

Escribe la receta del mini hábito

Ahora ya puedes escribir la receta de tu mini hábito.

Para crear un Mini Hábito

Después de...	Voy a...	y lo voy a celebrar
Sentarme en la cama	meditar durante 3 respiraciones	con una gran sonrisa ;)
 SEÑAL Una rutina existente en tu vida que te indica hacer el mini hábito.	 MINI HÁBITO El nuevo hábito que quieres, reducido a una versión muy pequeña y super fácil de hacer.	 CELEBRACIÓN Algo que haces para crear un sentimiento de orgullo. Así el mini hábito se graba en el cerebro.



Paso 8.

Prueba, corrige errores y expande el mini hábito.

Cuando estés creando los hábitos no intentes ser perfecto. Se trata de desarrollar una habilidad y como cualquier habilidad vas mejorando sobre la marcha. Sé flexible y diviértete. Al repetir una conducta se vuelve más fácil de hacer. Al conseguir hacerlo te vas a sentir más orgulloso lo que aumenta tu motivación. Al ser todavía más fácil y estar más motivado es probable que de manera natural expandas tu mini hábito.

El sentimiento de logro hará crecer de manera natural tu mini hábito.

Para ver objetivamente tus progresos márcalos en un calendario o en una app de tu móvil. Tras varios días, esto se convierte en un gran motivador que no te dejará volver a la casilla de salida.

En definitiva, no tomes el hábito de hacer lo que deseas como una obligación aburrida. Es un momento de desconexión en el que alivias el estrés y te diviertes.

¡Cambia tu mentalidad y deja de verlo como una tortura!



Gracias

CRISTINA GARRIDO
— MINDFUL COACHING