

GUÍA PRÁCTICA PARA CREAR HÁBITOS

Si tu estilo de vida es una casa,
tus hábitos son los materiales
que le dan forma

Si querés o necesitás transformar algo en concreto en cualquier área de tu vida como puede ser tu salud, tu dinero, tu trabajo o tus vínculos, te propongo empezar por observar tus hábitos.

¿Qué es un hábito? Según lo define James Clear en su libro "Hábitos Atómicos":

Un hábito es una conducta que se ha repetido lo suficiente como para volverse automática

En esta GUÍA PRÁCTICA te comparto sugerencias y ejercicios de journaling, dibujo y organización para que elijas un hábito que hoy te limita y te comprometas a reemplazarlo por otro que te empodere y este más alineado al estilo de vida que querés construir.

✦ La mente no olvida, sustituye

PASO NÚMERO 1
ELEGÍ UN ÁREA DE TU VIDA
[Ej. salud, trabajo, dinero, pareja)

PASO NÚMERO 2
TOMÁ CONCIENCIA
En un cuaderno respondé
a las siguientes preguntas:

- ~¿Cómo te relacionas con esa área de tu vida?
- ~¿Qué aspecto de esa área está hoy en tensión/conflicto?
- ~¿Cuáles son los pensamientos y emociones asociados a esa tensión/conflicto?

PASO NÚMERO 3
TOMÁ PERSPECTIVA
En tu cuaderno y utilizando lápices
o fibras de colores **dibujá:**

- ~ Una persona
- ~ Una brecha (un poso o abismo en el piso)
- ~ Del otro lado de la brecha dibujá a otra persona

La primera persona sos vos en el presente viviendo en conflicto con vos y esa área de tu vida con la que estás en tensión. La brecha es un hábito limitante que alimenta la tensión y el conflicto.

La segunda persona sos vos en el futuro viviendo en armonía con esa área de tu vida ▶

Ahora dibujá:

- ~ Un puente que cruce por encima de la brecha y te conecte con tu versión futura. Ese puente representa un hábito, una pequeña acción que repetida en el tiempo puede acercarte a esa nueva versión.
- ~ Podés agregar a tu versión futura 3 globitos que salgan de la cabeza y escribir en cada uno pensamientos y otros 3 que salgan del corazón y escribir adentro emociones asociados a esa área de vida ahora en armonía.

PASO NÚMERO 4

ACCIONÁ

Durante 21 días asumí el compromiso de poner en práctica el hábito que elegiste.

Te comparto algunas sugerencias para organizarte y prepararte, antes y durante, el proceso:

- ~ Elegí un recordatorio para realizar el hábito. Puede ser una alarma, un calendario o por ejemplo conectar el nuevo hábito a uno que ya hacés.

~ Hacelo accesible y fácil. Por ejemplo: si el hábito es comer todos los días una fruta. Compralas semanalmente y tenelas a mano en la heladera o llevala con vos en tu mochila. O si es ejercitar 30 minutos al día, entonces separá y dejá la ropa que vas a usar para entrenar preparada y a la vista el día anterior

~ Buscá aliadas o aliados. Si sabés que alguien más puede estar interesado en activar el mismo hábito que vos, pasale esta guía y proponele empezar juntos. De esta manera pueden motivarse y acompañarse

✦ DOS TIPS MÁS

Si un día no lo hiciste. Seguí al siguiente. Mente y cuerpo buscan la comodidad y lo conocido. Por lo tanto te van a intentar llevar hacia los hábitos de siempre. Gran parte de los procesos de cambio implican MUCHA prueba y error. Permitítele y continuá

Recordá: “Mejor hecho que perfecto”.
¿No lo hiciste tal cual pensabas o querías?
No importa. Cuando escuches esa voz que te dice “Si lo vas a hacer así, mejor no lo hagas”, elegí continuar y confiar en los matices del proceso

BONUS TRACK

REFLEXIONÁ

Después de los 21 días volvé a tu cuaderno y respondé:

- ~¿Cuál fue el impacto de este hábito en tu estilo de vida?
- ~¿Cuál fue el impacto de este nuevo hábito en el conflicto/tensión que identificaste al principio?
- ~¿Cuáles fueron los mayores desafíos y aprendizajes durante estos 21 días?



Si esta GUÍA PRÁCTICA te resultó útil, te invito a que la compartas con otras personas y también que me cuentes cómo te fue.

Podés escribirme por mail a jardintornasolado@gmail.com o enviarme un mensaje por Instagram en donde me encontrás como [@jardintornasolado](https://www.instagram.com/jardintornasolado)

¡Abrazo y gracias!

Regina