



Crea Hábitos para el Éxito

Tus 10 Hábitos para el Éxito

. La mayoría de nosotros poseemos algunos malos hábitos que en realidad no nos aportan ningún tipo de alimento intelectual ni afectivo, ni nos hacen sentir más seguros de nosotros mismos. Es posible que hayan pasado de ser un hábito a convertirse en una adicción, tal como en mi caso, con aquella taza diaria de café antes de que tomara conciencia de que me había vuelto adicta. Los expertos opinan que para cortar con una costumbre, hay que reemplazarla por otra distinta.

De otro modo, se volvería a caer en la misma situación anterior. Lo ideal es que quieras reemplazar un mal hábito por uno bueno, esto es, por uno que te aporte mayor energía en lugar de consumirla.

¿Cuáles son las diez cosas de las que disfrutas que te gustaría hacer a diario?

Quizá quieras disponer de un cuarto de hora de sosiego para planificar tus actividades del día, o para pensar en algo creativo.

¿Un descanso de diez minutos al llegar a casa después del trabajo para olvidarte un poco de los problemas?

O, en lugar de conducir, quizá te gustaría ir al trabajo a pie o en bicicleta. Al mediodía, trata de comer en un parque, bajo un árbol, en vez de ir a una cafetería. O bien llévate tu comida de casa, en lugar de comprarla o de comer en un restaurante de comida rápida. Trata de irte a dormir una hora más temprano y de levantarte una hora antes de lo acostumbrado.

No se trata de encontrar nuevos hábitos que veas como una “obligación”, sino algo de lo que disfrutes, que realmente te apetezca hacer. Cada persona es distinta y su elección será personal.

Mucha gente vive sometida a tanta tensión, que cuando les propongo esta tarea, tienen problemas para comenzar porque ni siquiera pueden llegar a imaginarse diez hábitos placenteros. Ese fue mi caso. Había perdido por completo el contacto con las cosas que amaba. (Fue la época en que, camino al trabajo, deseaba que un autobús me atropellase para poder estar en el hospital, tumbada y en paz durante un tiempo).

No podía pensar en otra cosa que no fuese lo que debería hacer. Por ejemplo: “Debería hacer ejercicio diariamente” o “Debería comer más verduras”. Ninguna de esas cosas me entusiasma ni me parecía interesante, de modo que tuve que volver a reflexionar y ver lo que podía resultarme agradable y divertido. Mi lista de diez hábitos terminó siendo una combinación de algunas cosas divertidas y otras que sabía que necesitaba hacer a diario:

- 1. Ir al trabajo a pie en lugar de tomar el metro. (Controlé el tiempo y me encontré con qué, si tomaba el metro, tardaba cuarenta minutos, y caminando, tardaba una hora desde la puerta de mi casa a la del despacho. Saqué la cuenta. A cambio de esos veinte minutos extra, ganaba una hora de ejercicio y ahorra el costo del transporte. Este paseo diario terminó siendo una especie de meditación.)
- 2. Limpiar mis dientes con hilo dental todos los días. Es una especie de “debería”, pero no me importa porque mis dientes están espléndidos y me gusta.
- 3. Llamar diariamente a una amiga o mandar una nota de agradecimiento.
- 4. Comer fruta fresca (frambuesas, fresas, un mango, una papaya, una pera jugosa...)
- 5. Hacer algo para “mimarme” todos los días (tomar un baño de espuma, hacerme la manicura, comprar flores frescas para el despacho...)
- 6. Tomar vitamina C y un complejo multivitamínico (es bastante fácil).
- 7. Hacer ejercicios diariamente para la espalda. (Siempre he sufrido de dolor de espalda y los ejercicios me ponen en movimiento)
- 8. Decirle a alguien: “te quiero” todos los días.
- 9. Cada mañana, dedicar un cuarto de hora a planificar mi día.
- 10. Ordenar mi escritorio todos los días antes de irme a casa.

Una buena idea, en caso de que tengas problemas para abandonar un hábito perjudicial o para establecer uno bueno, es llevar un registro de tus progresos y colocarlo en un lugar visible.

El sistema que utilices no tiene gran importancia, pero necesitas algunos elementos visuales para no perder de vista tus objetivos. Por ejemplo, Elaine James, en su libro *Simplicidad Interior*, sugiere que se utilice el método de la estrella dorada, el premio

que solían dar a los niños en los parvularios estadounidenses. Si te ilusionaba conseguir un premio cuando ibas a la escuela, puedes usar ese sistema, o bien créate otro que te convenga, siempre que sea algo que esté a la vista.

El sistema de la estrella dorada consiste en premiarte con una estrella cada día que logres algo que te proponías. Supongamos que quieres dejar de ver la televisión. Cada día que no mires la televisión, cuelga una estrella en un calendario en la pared, para poderla ver claramente. No tienes que explicarle a nadie lo que significa. De hecho, es mejor no decírselo a nadie. Guarda el secreto; así evitas los comentarios o las críticas ajenas.

Una vez que hayas conseguido un mes completo de estrellas, prémiate el hábito que acabas de dejar.

Quizá prefieras dibujar un gráfico para registrar tus procesos. Algunos de mis clientes recortan fotografías de revistas y hacen un gráfico que les ayuda a establecer sus nuevos hábitos.

Uno de ellos tuvo programado un correo electrónico automático dirigido a sí mismo para que le recordase enviar cada día una nota de agradecimiento, hasta que esto se convirtió en un hábito.

Por lo general, nuestra vida está llena de preocupaciones que resulta de gran ayuda tener un recordatorio hasta que el nuevo hábito sea tan natural como lavarse los dientes. Es más fácil trabajar para establecer sólo un nuevo hábito por vez, pues tratar de lograr los diez al mismo tiempo resultaría agobiante.

Todo esto puede parecer una tontería, pero de hecho es una gran ayuda tener algún tipo de señalización visual, o convertir este proceso en un pequeño concurso o un juego. Uno de mis clientes, Esteban, que es atleta, era un adicto al azúcar y decidió premiarse con una estrella dorada cada día que no tomaba azúcar. No quería ver un solo día en blanco en su calendario. El elemento no sólo muestra concretamente y con exactitud si estás haciendo bien las cosas, sino que te motiva para seguir adelante.

Esteban acostumbraba a llevar la cuenta mentalmente y estaba seguro de que se calificaba mejor de lo que realmente merecía. Si no prestaba mucha atención, era fácil que se olvidara, por ejemplo, de las tortitas con chocolate del desayuno. A medida que pasa el tiempo, el registro visual es cada vez más importante. Al cabo de dos semanas sin probar el azúcar, mi cliente no quería echar a perder esa línea perfecta de estrellas doradas. Esta técnica funciona también para adquirir un buen hábito, como puede ser pasear al perro o comer a diario tres raciones de verduras frescas.

Escribe tu lista de diez placeres diarios y comienza a disfrutarlos cotidianamente.

Copyright 2020 Escuela Internacional de Coaching Profesional - Este es un trabajo protegido por las leyes de derechos de propiedad intelectual. No puede ser reproducido, copiado, publicado o prestado a otras personas o entidades sin el permiso explícito, por escrito, del autor.

www.cocrear.com.ar

www.escueladecoachingprofesional.com