

BLOG

10 hábitos

para potenciar nuestra vida
personal y laboral



Existe en cada uno de nosotros una energía vital la cual se transmite a través de nuestros actos. Esta fuente de poder puede ser incrementada eliminando todo aquello que nos absorba energía e incorporando todo lo que la agregue.

Es decir, reduciendo drásticamente el número de cosas que nos distrae y absorbe nuestra energía, reemplazándolas por aquellas otras que nos genera energía positiva, con lo cual obtenemos más poder y enriquecemos nuestras vidas.

Para ello, necesitamos de los hábitos.

La mayoría de nosotros tiene hábitos positivos, así como también algunos malos hábitos, que no nos aportan beneficios, ni nos hace mejores personas, ni nos hace sentir más seguros de lo que hacemos.

Ahora, para eliminar un mal hábito, un buen modo es reemplazarlo por otro distinto, pero que nos aporte energía y poder a nuestra vida.

Poniéndonos en acción:

Empecemos colocando una meta consistente: vamos a crear 10 hábitos diarios en nuestra vida. Y lo haremos en periodo de tiempo prudente, de uno a tres meses. Esto dependerá de la profundidad del cambio a realizar así como de su conocimiento personal de respuesta a los cambios.

Sugiero partir de la confección de una pequeña lista de todas aquellas cosas que disfrutas, que son necesarias para tu mejora y que te gustaría realizar a diario.

La idea no es encontrar hábitos nuevos que sean una “obligación” o “sacrificio”, sino todo lo contrario, algo que disfrutes, que te apetezca hacer. Esta es una elección personal, la cual para ser efectiva no incluye cosas como “debería” comer saludable ó, “debería” hacer ejercicio por las mañanas, cosas que ni te entusiasman, ni te parecen interesantes probablemente.

Ojo, no digo que comer saludable o hacer ejercicios saludables no sean hábitos buenos. El problema es que mientras sólo sean “debería...” son más difíciles de llevar a cabo, pues el no tener claro sus beneficios directos en nuestra vida, hace que el tratar de implementarlos se transforma en una “tortura” o “sacrificio”, como es el caso de muchas personas que intentan asistir al gimnasio para no ser tan gorditos, así el ejercicio es parte del “sacrificio” para intentar verse bien.

Es muy probable que si entendieran que verse bien no es el único motivo para no estar tan “redondito”, se podrían dar cuenta que podrían reducir problemas con el corazón o el reducir el riesgo de contraer enfermedades como la diabetes, los cuales inevitablemente ponen en riesgo sus vidas a la larga. Visto así, ya no es un tema de estética sino de sobrevivencia y bienestar.

Además, el planear “comer saludable” es tan amplio que el objetivo se vuelve difuso y vago, facilitando el no poder implementar el hábito. Es distinto si “comer saludable” a algo más específico como “una fruta al día”. Ahora tendríamos que identificar el mejor momento para nosotros en donde podemos aplicarlo.

Puede ser por las mañanas, en el desayuno y sería tal vez en forma de jugo. A media mañana la barra de chocolate mata hambre o la taza de café adormecedor a la cual nos volvimos adictos. O quizás como postre del almuerzo.

Esto nos identifica otro factor importante. Para fijar el hábito, este debe realizarse en el mismo instante del día, cada día.

Finalmente, debes de tener una forma de medir o evaluar tu progreso en la implementación del hábito. Esto te ayudara mucho en el logro eficaz del hábito. El sistema de “La Estrella Dorada” es una modalidad de apoyo visual que puede ser bastante buena para este propósito.

Supongamos que quieres levantarte temprano, para así arreglarte y asearte con calma, tomar desayuno y llegar temprano y sin apuros al trabajo. Primero, consigue una hoja de calendario del mes en curso, que sea de cuadros grandes y la pegas en un lugar visible de tu habitación o espacio de trabajo. Compra además, una tira de stickers motivadores, como estrellas doradas o caritas felices. Esto queda a tú gusto personal.

Cada mañana que logres tú objetivo de levantarte temprano, pegas uno de estos stickers en el calendario. Así podrás ver tú avance diario, motivándote a poner más empeño a lograr convertir el levantarte temprano en un hábito saludable y natural en tu vida.

Puede parecer muy simple, pero de hecho es de gran ayuda motivadora, que convierte el proceso de instalación del hábito en una competencia o juego. Al final, te motiva a esforzarte mas para no tener un solo día en blanco en el calendario. No sólo te muestra tu avance diario, sino que te motiva a seguir adelante.

Podemos resumir el proceso en los siguientes cinco pasos sencillos:

1. Haz una lista de cosas que disfrutarías hacer diariamente y sabes que son beneficiosas para ti.

2. De tu lista selecciona 10 de ellas para empezar a transformarlas en hábitos. Es muy importante que los elegidos sean hábitos muy específicos, no genéricos, siendo claro el beneficio que te aportan.

3. No trates de implementar los 10 hábitos a la vez. De preferencia, hazlo uno por uno.

4. Debe realizarse en un mismo instante del día. No puede ser muy variable el momento de su realización. Por ejemplo, si deseas adquirir el hábito de pasear a tu perro, fija hacerlo en un momento específico del día. Por las mañanas al salir al correo o por las noches al retornar del trabajo, no “cuando puedas”, pues así es muy difícil que implementes el hábito con éxito.

5. Aplicar algún sistema de control visual como el de “La Estrella Dorada” que te permita identificar el estado de tu avance y te refuerce el empeño para el logro del hábito.

Implementar hábitos positivos te ayudara mucho al logro de una vida plena y satisfactoria, tanto a nivel personal, social o laboral.

De modo personal, los buenos hábitos te ayudaran a disfrutar de tu vida, sin apuros, ni apremios, reduciendo los niveles de estrés, factor que hoy en día afecta notablemente la salud emocional de las personas.

Aprender a implementar hábitos positivos te permitirá, cuando seas padre de familia, ayudar a tus hijos a construir su vida con el apoyo de esos hábitos que te ayudaron a ti.

Aplicar estos principios en las empresas, no es muy distinto. Hacerlo, no sólo ayudaría a mejorar el clima organizacional, sino que facilitaría procesos como el de la seguridad, liderazgo o trabajo en equipo, que tantos dolores de cabeza crea en algunas organizaciones.

En suma, el implementar 10 hábitos positivos diarios es un excelente primer paso en la construcción de una vida saludable, por donde se le mire.