

TIPS

Nuevos Hábitos

TIP FINAL: una vez que hayas decidido el nuevo hábito que quieres, **NO NEGOCIES CON TU MENTE**, Ej. Si son 5 minutos de meditación diarios, da igual todo, si estas cansad@, si tienes hambre, sueño, etc, etc... Activa el modo JEFAZ@

Tu mente quiere que sobrevivas y no sufras. La cuestión es que no sabe distinguir si quedarte en casa es mejor que salir a correr, ya que durante más tiempo es posible que hayas hecho lo primero y sigues viv@...

¿Te has dado cuenta que a tu MENTE siempre le apetece lo más CÓMODO? Ej. Subir por el ascensor en lugar de las escaleras

SIN ESTRÉS. Ten paciencia. No es de un día para otro, pero sí que verás el cambio, ¡Disfruta el camino, disfruta las vistas!

Debe ser muy PEQUEÑO el objetivo para comenzar, ya que tu CEREBRO te va a presentar muchos "inconvenientes" cuando intentas implementar nuevos hábitos y te sabotea.

Para mejorar es importante llevar un registro y apuntarlo cada día. Ej. Si no comes fruta regularmente, empiezas por retarte a comer una fruta diaria... Así con tomar más agua, meditar, hacer ejercicio, etc.

Los hábitos son las semillas de los frutos que alimentarán tu calidad de vida.

Debes hacerlo ESPECÍFICO y MEDIBLE. Ej. quiero meditar 5 minutos al día.

Hábitos Saludables
¡SÍ SE PUEDE!

Celebra los pequeños logros, una semana de constancia, o un hábito que logres implementar sin tener que medirlo más, tal vez haber pasado de 5 a 10 minutos de meditación... ¡Tú decides qué celebrar!

Actualmente tienes rutas neuronales muy marcadas de las acciones que has repetido muchas veces. Ej. Cepillarte los dientes.

Para empezar a crear nuevas rutas de tu interés, vincula un hábito que ya tengas con uno nuevo. Ej. Escuchar afirmaciones mientras vas al trabajo ó Tomar 3 respiraciones profundas antes de empezar a comer...

Enfoca tu mente en lo que es bueno para ti y encontrarás la motivación para despertar tu FUERZA de VOLUNTAD, sí la tienes, pero es posible que esté DORMIDA.

Para despertarla conecta con el: ¿PARA QUÉ? También lo llaman PROPÓSITO, anhelo de tu Alma... Ej. ¿Para qué quiero más solvencia económica? Si la respuesta es pagar mis deudas o demostrar que valgo... Estás conectando con la escasez. Reflexiona más hondo...

Este PARA QUÉ, te va a dar el combustible para que te pongas en marcha cada día y realices las pequeñas acciones que sumadas darán ese resultado visible de tu MEJOR VERSIÓN.

Aprende a transitar la incomodidad, recordando: que es pasajera, que ahí está el crecimiento y que al atravesarla tendrás un subidón y mayor confianza en ti mism@.