

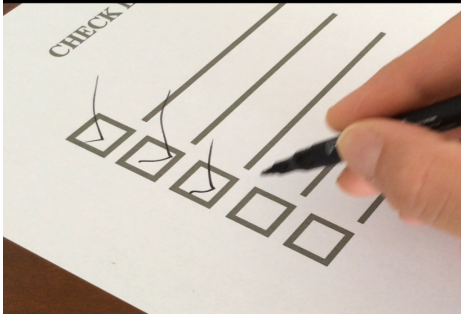
Transforma tus
rutinas en positivo



¡Enhorabuena!

¡Es muy importante y denota valentía posicionarte en hacer este cambio! Si has llegado hasta aquí es porque necesitas o quieres cambiar algunos hábitos que crees que no son correctos en tu día a día. Cambiar rutinas negativas puede parecer desafiante al principio, pero con paciencia y algunas estrategias, es totalmente posible.

Primer paso: conciencia



Reconoce tus patrones

Lo primero es identificar cuáles son esas rutinas negativas que quieres cambiar. Presta atención a cuándo y por qué aparecen. Así lograrás ser consciente de ellos y podrás decidir que patrones quieres sustituir.



Foto de Nataliya Vaitkevich

Establece metas claras

Define qué hábitos positivos quieres incorporar en lugar de los negativos. Por ejemplo, en lugar de procrastinar, puedes proponerte dedicar unos minutos diarios a una tarea importante. Visualiza el resultado y no la tarea en si. Esto te dará motivación para llevarla a cabo.



Foto de Gera Cejas

Empieza con pequeños cambios

No intentes cambiar todo de golpe. Así tan solo lograrás abrumarte y aumentar tu ansiedad. Comienza con un hábito sencillo y ve aumentando la dificultad poco a poco. Recuerda ser paciente contigo mismo y darte las oportunidades necesarias.



Foto de Nataliya Vaitkevich

Crea pequeños recordatorios y señales

Los hábitos son automatismos que realizamos sin necesidad de pensar. Usar notas, alarmas u objetos que te recuerden tu meta puede ayudarte a mantenerte en el camino hasta que tu nuevo hábito se haya establecido en el tiempo.

Segundo paso: acción

Estrategia de concienciación de hábitos negativos y positivos

Uno de nuestros grandes retos a la hora de cambiar un hábito es mantenernos conscientes de lo que estamos haciendo. Esto explica como los malos hábitos se cuelan tan fácilmente en nuestra rutina diaria. ***Cuando un hábito se vuelve automático, dejamos de prestar atención a lo que estamos haciendo.***

Llevar un registro de hábitos diarios facilita un retorno a la conciencia de nuestras conductas habituales. Es muy importante ser conscientes de ellos para poder cambiarlos. Recuerda que cada pequeño paso cuenta y que con constancia puedes transformar esas rutinas negativas en hábitos positivos que te acerquen a una vida más plena y feliz. Además, este ejercicio también te brinda la oportunidad de hacer consciente tus rutinas positivas para que, de esta manera, puedas afianzarlas.

Cuando reconozcas tus patrones negativos, reemplázalos poco a poco por una acción más

saludable. Por ejemplo, en lugar de quejarte a la hora de hacer tus obligaciones diarias, intenta enfocarte en el resultado en vez de en la tarea. Por ejemplo: intenta visualizar el salón ordenado en vez de visualizar la acción de recogerlo. Nuestra imaginación es muy poderosa para convencernos de lo que no quiere hacer y viceversa. ***Cuando deseas comprar un coche, tu mente imagina cómo lo conduces, y no pagando las cuotas mensuales.***



Ilustración 1. Foto de Vlad Chetan

"Muchas veces somos nuestro peor enemigo.

No es el adversario externo el que nos derrota sino nuestras propias dudas, nuestro propio miedo y nuestra falta de concentración".

Timothy Gallwey. "El juego interior del tenis".

Tiempo, paciencia y comprensión

Por favor, no olvides ser paciente y compasivo contigo mismo: Los cambios llevan tiempo y es normal tener altibajos. No te castigues si no ves resultados inmediatos; lo importante es seguir adelante. Ten en cuenta de que estás cambiando hábitos que tienes instaurados desde hace años. No pretendas cambiarlos en un solo día. Eso repercutirá en el efecto rebote. ***El primer paso es ser consciente, el segundo es el cambio, pero la***

cosa no se queda ahí: el último paso y más importante es la habituación. Esto quiere decir que los automatismos son muy poderosos y volverán en el momento que bajas la guardia. Has de habituarte al nuevo cambio de forma consciente para que, con el paso del tiempo, se vuelva automático.

Cuando se logran avances concretos, aunque sean pequeños, se gana seguridad en uno mismo y en sus capacidades. Es cuando se cometen errores que la confianza y autoestima se ven más perjudicadas. Aprender a comprendernos y aceptarnos es crucial. Cometer un error no es otra cosa que ***"ser humano"***. El mayor error es dejar de intentar lo que sea que estabas haciendo. La vida es fluctuante, activa y llena de altibajos. No somos los mejores, pero tampoco los peores, solo somos humanos con días buenos y malos.



Tercer paso: ejercicio

Registro de hábitos diarios

	Hábito	val
1	La noche anterior programo 6 alarmas para despertarme por la mañana	-
2	Reviso las redes sociales durante 45 minutos	-
3	Voy al baño	=
4	Me peso	=
5	Tomo una ducha	+
6	Me lavo los dientes	+
7	Me perfumo	+
8	No recojo la ducha. ¡ya la recogeré al volver del trabajo!	-
9	Me visto	=
10	Me preparo el café	=
11	Bajo a los perros a dar un paseo	+
12	Me despido de mi pareja y voy a trabajar	+

Haz un registro y validación de los hábitos que realizas mediante un signo positivo (+) si lo quieres mantener, negativo (-) si lo quieres cambiar o neutro (=) si es algo normal, necesario o intrascendente. Posteriormente, decide que hábitos negativos deseas modificar y realiza una conducta alternativa. Puedes hacer cambios poco a poco, no es necesario cambiar muchos hábitos de una. Habitúate a un par de cambios y, cuando los tengas controlados pasa a los siguientes. Puedes hacerlo en tu rutina al despertar, al prepararte para ir al trabajo, crear una rutina de descanso, de ejercicio, para tus hijos, etc. Las posibilidades son enormes con esta estrategia. ¡ánimo! ¡tú puedes! ¡empezar es solo dar el primer paso, lo demás es inercia!

Registro de hábitos diarios

	Hábito	val
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		



Si has comenzado con el ejercicio y te gustaría continuar avanzando en tu cambio o no obtienes los resultados que deseas, desde Carlos Sánchez psicología podemos ayudarte a alcanzar tus metas. No dudes en contactar conmigo mediante correo electrónico, reservando una cita en la web, o llamando por teléfono. Disponemos de citas online y presencial en Albacete.

C/Mayor nº 5 piso 5º izq. Despacho 3

02001, Albacete. España.

Tel: 605288234

@: estudiopsicología.13@gmail.com @: estudiopsicologia.13@icloud.com

www.carlossanchezpsicologia.com

Fotos descargadas de: <https://www.pexels.com/es-es/>

Autores: Mikhail Nilov, Nataliya Vaitkevich, Gera Cejas, Yan Krukau, RDNE stok project