

# Los 6 mejores consejos para crear buenos hábitos

Imagínate lo bueno que sería si pudiéramos dejar la vida en piloto automático: tareas, ejercicios físicos, nutrición y trabajo, siendo hechos automáticamente. Como no tenemos esa opción y no somos robots, tenemos que realizar esas acciones y luchar contra la falta de motivación.

De acuerdo con una encuesta realizada por la *Duke University*, los hábitos son responsables por el 40% de nuestros comportamientos durante el día. Por lo tanto, si no desarrollas buenos hábitos, perderás casi la mitad de tu día.

Pensando en ayudarte, seleccionamos seis consejos para que el proceso de adquirir nuevos hábitos se realice de la forma más natural para ti.

## 1. Comienza con simplicidad

La mejor manera de adquirir buenos hábitos es con enfoque y determinación. Pero si intentas realizar un cambio radical en tu vida, es posible que te frustres.

Por eso, comienza con sencillez, seleccionando un hábito que sea fácil. Después, puedes agregarle dificultad y aumentar tus metas.

Si quieres meditar durante media hora por día, por ejemplo, comienza con diez minutos. Cuando percibas que lo haces con facilidad aumenta diez minutos y así sucesivamente. Cuando quieres ver, ya estás meditando media hora todas las mañanas.

Piensa en la fuerza de voluntad como un músculo. Si te ejercitas un día entero y de pronto te detienes, al retomar la actividad sentirás dolor. Ejercitando un poco cada día el “peso” se vuelve más liviano.

Además, estar motivado depende de muchas condiciones. La motivación aumenta y disminuye en algunos momentos, no tienes tanto control sobre eso. Ahora, si el hábito que quieres para tu vida es fácil, incluso con poca fuerza de voluntad podrás conseguirlo.

## **2. Identifícate con el hábito**

Es muy importante que elijas un hábito con el que te identifiques. Eso te ayudará a fortalecer la frecuencia hasta llegar el día en que seas «la persona que hace la cosa x». «La persona que lee 24 libros al año».

El hábito no debe ser una tarea, sino algo verdadero sobre ti, que estará en relación dinámica con tu rutina y con lo que te gusta hacer.

## **3. Mantén streaks**

Streak es el número de veces seguidas que realizas una actividad. Significa una serie de victorias. Si cortas la secuencia pierdes el streak.

Mantener un registro del streak es importante para la motivación. Siempre que completes tu rutina, marca que ese día tuviste éxito y súmalo un día al streak. Cuando te des cuenta, en el calendario tendrás más días marcados que desmarcados.

Es una recompensa ver que ya hace dos semanas que mantienes la rutina, por ejemplo. Si llega un día en que estás desmotivado piensa en que no quieres perder el streak.

Otra cosa que te puede ayudar son las técnicas de “gamificación”. En este post, seleccionamos algunas aplicaciones para gamificar la vida, ¡no dejes de verlo!

Recuerda: las personas que tienen un desempeño excepcional también cometen errores. La diferencia es que ellos vuelven a la actividad en la primera oportunidad. Perder un día no te

hará fallar en adquirir un hábito a largo plazo. No pienses que es todo o nada.

Además, olvida la frecuencia «tres veces por semana». Ese pensamiento dificulta la formación del hábito. Prefiere la frecuencia diaria. Las actividades que realizas con menor frecuencia probablemente no serán hábitos en el futuro.

## **4. Elimina lo que te detiene**

Los nuevos hábitos, al principio, son frágiles. Por eso, elimina todo los obstáculos que puedan darte motivos para parar. Si no, puedes terminar convenciéndote de que no vale la pena y que lo mejor es desistir.

Hay, inclusive, un estudio científico que generó la teoría llamada «What the Hell Effect» (Efecto Que Demonios).

Ella explica por qué tenemos tendencia a abandonar un hábito cuando todavía estamos en el inicio. Muchas veces, somos impacientes para ver los resultados y eso nos hace desistir.

Por eso, examina todos los obstáculos que te puedan hacer desistir de la meta. Por ejemplo: quieres aumentar tu número de lecturas, pero desistes porque no te gusta andar cargando libros pesados por ahí. La solución es adquirir un lector, como el Kindle.

## **5. Crea recordatorios**

Como el hábito no está formado todavía, es necesario que crees formas de recordar lo que necesitas hacer. Cuando algo no forma parte de nuestra rutina, nuestra tendencia es simplemente olvidarlo.

Crea recordatorios que te hagan realizar la tarea todos los días. Algunas aplicaciones de gestión de tareas pueden ayudar, en este post listamos las principales.

## 6. Lee para encontrar la mejor forma de adquirir hábitos

Algunos libros pueden ser de una gran ayuda para implementar tus buenos hábitos y encontrar la mejor manera de incluirlos en tu rutina, después de todo, cada uno tiene su propia forma.

Sugerimos:



### Los 7 Hábitos de las Personas Altamente Eficaces – Stephen Covey

Stephen dice que para mejorar tu carácter y ser una persona realmente buena, debes cambiar tus hábitos y trabajar en el desarrollo personal. Son siete consejos increíbles para quienes, realmente, quieren cambiar su propio destino.



## Hackerando Todo – Raíam dos Santos

Raíam es un chico prodigio que estudió en la mejor escuela de economía del mundo, viajó a más de 30 países y lanzó este libro sin ayuda de marketing o editorial. Aquí, se enumeran 70 consejos que ha buscado para optimizar sus propios hábitos y alcanzar todo esto.



## El Poder del Hábito – Charles Duhigg

Este libro es fundamental para quien quiere crear un hábito. Charles analiza en varios aspectos cómo los hábitos son capaces de cambiar nuestras vidas personales e, inclusive, el mundo. En la obra, también discute el funcionamiento de los

hábitos, para que puedas entenderlos bien y aplicarlos en tu vida.

No te olvides que cada persona tiene su propio tiempo para crear un hábito. Busca no tener prisa y trabaja en ellos poco a poco.

Y tú, ¿qué hábito adquiriste recientemente? ¡Comparte en los comentarios