

# COMO ELIMINAR LOS MALOS HABITOS



**Conviértete En La  
Mejor Versión De Tí,  
Paso a Paso**

LUCIANO VÄTH



# Como Eliminar Los Malos Hábitos Conviértete en la mejor versión de ti, Paso a Paso

*Habitos saludables que alargan la vida*

*Copyright: Publicado en Amazon*

*Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en sistemas de ninguna forma o por algún motivo, ya sea electrónica, mecánica, fotocopia, grabado o transmitido por otro medio sin los permisos del autor. Por favor, no participe o anime a la piratería de este material de ninguna forma. No puede enviar este libro en ningún formato.*

*De acuerdo y en concordancia con el U.S. Copyright Act of 1976, el escaneo, carga a internet y reproducción electrónica de cualquier parte de este libro sin el permiso del autor y/o publicador, constituye el acto de piratería ilegal y robo de la propiedad intelectual de su autor. Si desea utilizar material de este libro (sea cualquier segmento o parte de el) previo a utilizarlo, debe ponerse en contacto directo con el autor.*

*Gracias por su apoyo a la Ley DE Derechos de Autor y Anti Piratería.*

# Por qué escribí este libro

Mi principal objetivo en este libro es enseñar hábitos, los cuales puedan ser aplicados a cualquier tipo de vida, ya sea a la de una dueña de casa, deportista, estudiante, empresario o un atareado y esforzado padre de familia, hábitos que permitan crear cambios en sus vidas para siempre.

A lo largo del tiempo me di cuenta que constantemente culpaba a terceros de mis defectos; por ejemplo; Una vez estaba tan enojado, que en mi interior culpe al profesor de mi universidad por haber reprobado mi examen, siendo que el único responsable de esa situación era yo mismo. Al no prepararme con anticipación (estudiar solamente la noche anterior) era obvio que no iba a llegar en las mejores condiciones para aprobarlo pero en mi enojo, preferí (y fue más fácil) culpar a un tercero que hacerme respónsale de mis actos.

Este mal recuerdo fue la clave para entender el comportamiento humano y el compromiso que debemos tener con nosotros mismos si realmente queremos ser exitosos y crecer constantemente como personas de bien.

*“No culpes a terceros por tus derrotas, el único responsable por tu vida, tus éxitos y fracasos eres TU”*

Quiero que quede claro que este libro no trata sobre mi vida, ni mucho menos es una biografía de mi, no, no, no. Este libro se enfoca en técnicas y estrategias para crear hábitos los cuales están enfocados en obtener resultados altamente positivos en nuestras vidas y de forma simultanea métodos para eliminar esos desagradables malos hábitos de nuestra vida para siempre (adiós malos hábitos).

Estas preparado/a para vencer esos obstáculos mentales que no te dejan vivir la vida de tus sueños?

***MANOS A LA OBRA!!!***

# Contenidos del libro

Por qué escribí este libro.....	2
Muchas Gracias por tu Descarga!.....	5
Capítulo 1: Pereza y Malos Hábitos – Eres un procrastinador?.....	6
Capítulo 2: Reconociendo Tus Hábitos nuevos.....	8
Capítulo 3: Primeros Pasos Hacia el Cambio.....	10
Capítulo 4: Los hábitos están asociados a emociones!.....	12
Capítulo 5: Mapa de Hábitos, la mejor herramienta que podrás encontrar.....	14
Capítulo 6: El Hábito de NO terminar las cosas.....	16
Capítulo 7: Aprendiendo a controlar tus actos automáticos.....	18
Capítulo 8: Los 4 Pilares para eliminar los malos hábitos.....	21
Capítulo 9: creando nuevos hábitos para olvidar los viejos.....	23
Capítulo 10: El momento PERFECTO para APRENDER un nuevo hábito.....	25
Capítulo 11: Un hábito a la vez, antes que cien volando.....	26
Capítulo 12: Tips que eliminarán por completo tus malos hábitos.....	27
Una Última palabra.....	30
¿Quieres Aprender Más? - Libros RECOMENDADOS.....	31

# Muchas Gracias por tu Descarga!

Quisiera darte las gracias y a la vez felicitarte por descargar el libro, **“Como eliminar los malos hábitos – Conviértete en la mejor versión de ti, paso a paso”**.

Estoy convencido que esta guía te servirá de mucho una vez que lo leas completo y pongas en práctica todo lo que explico. Todo el contenido de este libro lo he aprendido yo desde primeras fuentes y lo he puesto en práctica, por lo cual te puedo garantizar con toda autoridad que NO es una guía de “recopilación” de textos, ni mucho menos contenido sin sentido.

Todo el material que encontraras acá es de fácil comprensión y de rápida práctica, por lo mismo cada vez que leas un capítulo te recomiendo que lo pongas en práctica antes de que comiences a leer el próximo.

*Gracias nuevamente por descargar este libro.*

*Espero que lo disfrutes!*

# Capítulo 1: Pereza y Malos Hábitos

## – Eres un procrastinador?

Según una definición formal : “La procrastinación (del

latín

: pro, adelante, y crastinus, referente al futuro), postergación o posposición es la acción o hábito de retrasar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes o agradables (fuente: wikipedia) ”

Muchas veces nos pasa que cuando estamos decididos a iniciar un nuevo proyecto, ya sea un plan de dieta, estudio o incluso un proyecto personal, comenzamos con toda la energía y motivación, pero al poco tiempo ocurre lo inevitable.... Aparecen las excusas, excusas que no nos dejan iniciar nuestro tan anhelado y fantástico proyecto.

Las excusas son de todo tipo, formas y colores. Las más comunes van desde el típico “No tengo tiempo para dedicarme a ello”, “no tengo dinero, por lo cual será una pérdida de tiempo”, “Estoy muy viejo (o muy joven) para hacer esto” y la más famosa de todas “Mañana comenzare si o si”.

**No es difícil parar de procrastinar**, tal como lo lees. Todo lo necesario y clave para dejar de procrastinar es crear los mismos hábitos que personas exitosas han implementado en sus vidas, para finalmente hacerlos parte de tu rutina.

En el presente libro te enseñare una serie de técnicas y hábitos que te permitirán vencer la procrastinación en tus tareas diarias. Nos basaremos en estudiar la raíz del problema, las implicancias que estos tienen en nuestra vida y la solución a ellos.

# Capítulo 2: Reconociendo Tus Hábitos nocivos

Podemos decir que todos tenemos dentro nuestro hábitos nocivos, en mayor o menor medida.

De a momentos podemos registrar y saber que hay algún comportamiento o manera de ser que no queremos más, y comenzar el proceso de actuar de un modo diferente. Pero también puede ocurrir que no sepamos que tenemos un hábito nocivo, y que tal vez, sea otro quien nos haga saberlo.

El primer paso para eliminar un mal hábito tiene que ver con poder registrarlo.

La necesidad de cambiar alguna actitud o hábito de nuestra vida es sumamente importante para realmente transformar eso que ya no queremos más en nosotros. Un ejercicio para poder reconocer nuestros hábitos y conductas negativas es escribir al respecto.

Puede parecer muy simple, pero escribe acerca de que haces y como eres, y luego léelo.

¿Hay algo que no te gusta de lo que acabas de leer?

Podrás fácilmente ir identificando aquellas cosas que realmente necesitan un cambio dentro de ti. Tienes que saber que las acciones que realizamos por acostumbramiento son muy fuertes, ya que son construidas en base a lo que estamos acostumbrados a hacer.

Transformar una conducta o una actitud implica un viaje de descubrimiento, y deberás tener en cuenta lo siguiente: el cambio es posible, y tu vida siempre puede mejorar.

Tomar notas diarias, en el mismo cuaderno, respecto a los aspectos negativos que ya no necesitas, te permitirá tener una fuente de conocimiento profunda que te ayudará a lo largo del tiempo para

realmente erradicar de ti aquello que no quieres.

Puedes comenzar escribiendo sobre aspectos generales de tu vida, para ir a zonas más específicas: esto te ayudará a hacer tu cambio cada vez algo más concreto.

Poco a poco podrás ir perfeccionando esta técnica para centrarte en los detalles más importantes de tu propia vida, aumentando la cantidad de información que tienes disponible.

En algún momento de lectura, ¡te sorprenderás increíblemente de todos los cambios en tan poco tiempo!

Hablando de hábitos, escribir sobre lo que sientes, haces o lo que quieres es una actitud muy positiva, y ayuda por completo a la organización de tus creencias, tus ideas y tu mente en general, ya que te permite estudiar tu propia vida desde su fuente principal: tú mismo.

# Capítulo 3: Primeros Pasos Hacia el Cambio

Si sientes que tienes hábitos que no quieres más dentro tuyo, es un buen momento para tomar las riendas de ti mismo y dar los primeros pasos hacia el cambio.

Para transformar tu conducta, tienes que poder identificar y tomar en cuenta las emociones, pensamientos y sensaciones relacionadas al hábito que ya no quieras más. Si tienes un hábito fuertemente negativo primero deberás aliviar tu carga emocional frente a él. Si fumas y te horrorizas con tu hábito será complicado que puedas eliminarlo, si comes de más y tu comportamiento te disgusta, también será difícil.

No tienes que amar tu hábito, pero si respetarte y enfocar al asunto con amor y cuidado, soltando las trabas emocionales que te vinculan a ese hábito en particular.

Esto puede parecer una tarea enorme y difícil pero es muy realizable si verdaderamente deseas cambiar tu conducta y si realmente tienes el deseo de cambiar.

Deberás aceptar que los malos hábitos son parte fundamental de nuestra vida, y si existen están ahí para que nosotros hagamos algo al respecto. Observa bien tus conductas actuales, y pregúntate:

¿Qué hábitos no me hacen bien y deseo cambiar?

Estas preguntas, respondidas con sinceridad te ayudarán a comenzar el hermoso proceso de cambio. Como te comentábamos en el capítulo anterior, anotar todo lo que pienses y sientas respecto de tu hábito te dará una mayor claridad que te permitirá discernir y hacer tu situación mucho más clara.

Esta claridad es la que buscamos, ya que organizando tus conductas y lo que piensas acerca de tus conductas te permitirán ir pensando y contemplando soluciones para cambiar el patrón que ya no desees tener

más.

Es posible que no sepas cual es el siguiente paso o cual es la lista de pasos a seguir, pero es la intención y la determinación de cambio que tengas dentro tuyo la que te permitirá seguir y transformar tu hábito desde su raíz.

Es muy poderosa la fuerza del cambio con voluntad y constancia, ya que tanto tu cuerpo como tu mente son instrumentos de aprendizaje, ¡más rápidos de lo que crees!

Los pasos se irán mostrando a medida avances en el proceso de conocerte y sincerarte con lo que haces y lo que realmente quieres. Recuerda que el paso a paso es importante: celebra las pequeñas victorias y disfruta del camino.

# Capítulo 4: Los hábitos están asociados a emociones!

Cuando analizamos un hábito en su complemento, podemos darnos cuenta que estos están asociados a emociones y sentimientos que muchas veces no están a plena luz, y cuesta reconocerlos.

Cada vez que quieras aprender un nuevo hábito, trata de reconocer que emoción está de por medio y como puedes darle el enfoque adecuado. Para ejemplificar todo lo que te he dicho, tomaremos como ejemplo el caso de un amigo muy cercano que cuando era pequeño era muy “gordito”, de hecho, el más gordito de nuestro grupo de amigos.

Mi amigo se caracterizaba por no hacer actividad física, es decir, no tenía el hábito de ejercitarse diariamente. Esta situación tras pasar los años, logre darme cuenta que no era solamente que el NO quisiera hacer ejercicio, era por que existían emociones muy fuertes de por medio que él no sabía manejar y enfocar de una manera adecuada.

Mi amigo asociaba el ejercicio con una actividad dolorosa, que le hacía recordar que él era gordo, poco atractivo para las chicas y en muchos casos, la burla de otras personas. Por este motivo él se negaba a hacer ejercicio, siendo que lo más lógico para revertir su problema era precisamente ejercitarse, pero en su lugar, en vez de verlo como una oportunidad, como un hábito entretenido y sano, lo asociaba de forma totalmente opuesta con malos sentimientos.

Con esta historia te quiero decir que, cada vez que busques crear un hábito, intenta asociarlo a una **emoción o cualidad positiva para tu vida**. No intentes realizar un cambio de hábito con emociones negativas porque lo único que conseguirás será abandonar el hábito en menos de 1 semana y puede que te frustres.

*Asocia tus hábitos a: Felicidad, mejor estado anímico, vitalidad, alegría, más tiempo libre, productividad, etc... Efectos positivos.*

# Capítulo 5: Mapa de Hábitos, la mejor herramienta que podrás encontrar

Cada vez que quiero crear un nuevo hábito en mi rutina diaria, ya sea beber más agua, leer un libro o incluso algo tan simple como pensar positivo, siempre pero siempre sigo el mismo mapa (el cual puedes adaptar si así lo deseas).

Mi mapa de Hábitos consta de 5 etapas, las cuales puedes ver a continuación:

**Etapas 1–** Define cuánto tiempo deseas dedicarle a este nuevo hábito

**Etapas 2–** Crea un recordatorio en tu teléfono o pc para no olvidar tu nuevo hábito

**Etapas 3–** Proponte metas alcanzables y pequeñas (muy importante que sean pequeñas, como tomar 1 vaso de agua diario)

**Etapas 4–** Crea un calendario con tu hábito y anota tu progreso todos los días

**Etapas 5–** Incrementa la etapa 3, aumenta tu objetivo progresivamente (por ejemplo, ahora beberás 2 vasos de agua diario)

La idea de este mapa de hábitos es seguirlo de forma constante, especialmente, la primera semana. Es normal que te parezca extraño, raro e incluso incómodo los primeros días, porque es algo que te estás imponiendo y que no hacías de forma natural antes.

La clave para que todo nuestro plan funcione como reloj suizo es fijarse metas pequeñas y alcanzables, con el objetivo de ver resultados pronto y no caer en la desesperación de “estar haciendo algo que no se si funcionará o dará resultados”.

*“Los buenos y malos hábitos se forman a través de la REPETICIÓN”*

# Capítulo 6: El Hábito de NO terminar las cosas

Bien es sabido que somos lo que hacemos a diario, por muy pequeñas que parezcan las tareas que realizamos a diario, estas determinan en gran medida que clase de persona somos.

Si tener el hábito de desayunar alimentos sanos como leche, frutas y verduras, es casi seguro que somos unas personas saludables y común excelente estado de ánimo. También, si por costumbre tenemos el ejercitarnos al menos 15 minutos diarios, ya sea por medio de una entretenida camina con nuestra mascota o bien un poco de running, podemos estar casi seguro que seremos clasificados como una persona deportista y sana.

Lamentablemente esto también funciona de forma inversa. Si entre nuestros hábitos, destaca el dormirnos tarde, comer constantemente comida chatarra y el nulo ejercicio, estaremos creando la peor versión nuestra, es decir, una persona sedentaria con malos hábitos alimenticios (muy probablemente obesa) y con una pésima autoestima de por medio.

La verdad es que un conjunto de hábitos crean nuestra rutina, ya sean hábitos buenos o malos, así de simple, así de sencillo, así de drástico. Todos, sin excepción, tenemos una rutina diría. Desde el momento en que nos levantamos, algunos nos duchamos, lavamos nuestros dientes, desayunamos y luego nos vamos al trabajo, volvemos por la noche a comer, compartir un rato con nuestros seres queridos y finalmente nos vamos a dormir para comenzar un nuevo día, una nueva rutina.

Te has puesto a pensar en el poder que tendría cada uno de nosotros si pudiéramos modificar esta rutina? No es necesario un cambio radical. Con pequeños cambios basta para obtener grandes resultados. Pequeños cambios como por ejemplo en vez de tomar el ascensor, utilizar las escaleras. Has pensado en como mejoraría tu estado físico luego de una semana, una mes...un año?

Seria SORPRENDENTE el cambio tanto a tu estado físico, como anímico y estético.

Independiente si el habito es bueno o malo, lo importante es entender que estos se rigen por una estructura, un “mapa”.

Una vez comprendas como funciona este “mapa”, podrás adaptarlo a cualquiera sea el habito que desees adoptar.

“Ya sabes, lo importante no es conocer nuevos hábitos, lo importante es entender cómo funcionan.”

# Capítulo 7: Aprendiendo a controlar tus actos automáticos

Si te pones a ver bien a tu alrededor, gran parte de nuestra vida tiene que ver con actos automáticos que realizamos a lo largo del día. Observa los grupos de gente por las calles en medios de transporte públicos, y obsérvate a ti mismo lavando tus dientes por la mañana.

¿Sientes bien el cepillado de cada uno de tus dientes, o lo haces de manera automática por una conducta que tienes incorporada en el cuerpo?

Podríamos decir que los hábitos pertenecen a un estado de hipnosis en el cual actuamos sin saberlo, causado por un acostumbamiento de nuestro sistema nervioso a determinados estímulos.

Para cambiar un acto automático es importante registrar qué acto es el que queremos cambiar: sino, estaríamos intentando poner nombre a algo que no existe.

Observa el acto, regístralo en papel, escribe sobre él, como lo sientes y que efecto tiene dentro tuyo, y si no deseas escribir graba un mensaje de audio en tu móvil contando lo que observas.

Esto le estará dando sentido a tu conducta: la estarás expresando hacia afuera, en vez de que quede guardada en silencio por dentro. Este primer paso es la base del control de tus automatismos. Si puedes nombrar a la cosa, puedes controlar a la cosa.

Una vez registrada la actitud, es buena hora para hacer cambios que te permitan desaprender esa conducta y reemplazarla por otra. La próxima vez que comas de más, que enciendas tu cigarrillo, o que realices aquello que no quieres, observa que pasa con tu cuerpo

¿Se acelera la respiración?

¿Sudas?

¿Algún cosquilleo a lo largo del cuerpo?

Estas pequeñas señales te permitirán registrar de que manera ese acto se graba dentro tuyo. Primero, registra esa señal, y luego podrás escribir una nueva señal sobre esa conducta.

Cuando comiences a notar que la respiración cambia, que tus músculos se tensan, advierte el aviso de la conducta y haz algo diferente: párate, pega un grito, dice una palabra en voz alta, toma una bocanada profunda de aire, extiende los brazos, y cualquier otra actitud inesperada que se te ocurra.

De este modo estarás sobreescribiendo tu vieja actitud por algo nuevo, inesperado: la mente se confunde y dice: ¿Qué está pasando aquí con ese viejo hábito?

Este espacio de acción es perfecto para emprender un camino en la transformación de tu hábito, grabando nuevas conductas que tengan relación con lo que realmente quieres hacer y no con aquello que crees que tienes que hacer.

Este proceso no es instantáneo, por lo que deberás seguir practicando estas nuevas conductas para poder reemplazar las viejas.

Otro interesante tip que puedes llevar a cabo fácilmente consiste en realizar una grabación para escuchar momentos antes de ir a dormir.

Las afirmaciones positivas tienen un efecto muy profundo en nuestra mente subconsciente, y es posible enviarte mensajes para abandonar viejos hábitos y disminuir su fuerza.

Un ejemplo de grabación podría ser semejante a este:

“Yo tengo el poder de mis propias conductas. Dejo de otorgar poder a conductas en las cuales no quiero participar más.

Yo tengo el poder de mis propias conductas, y mis actos me pertenecen. Respiro profundo y cambio mi acto automático. Soy el dueño de mis conductas, y me hago cargo”. Estas afirmaciones positivas tienen un profundo efecto hipnótico, y repetir varias veces estos mensajes harán más fuertes tus ánimos de cambio y eliminarán tus viejos patrones.

Recuerda siempre que el cerebro y el cuerpo son flexibles, y tan grande,

profunda y potente es la capacidad de aprendizaje como la capacidad de desaprender. Confía en tu potencial y en tu propio poder.

La constancia y el paso del tiempo te mostrarán que eres el dueño de tus pensamientos, emociones y decisiones y que realmente puedes lograr todo lo que desees para tu vida.

# Capítulo 8: Los 4 Pilares para eliminar los malos hábitos

Ya sea mentir procrastinar, ser negativo e inclusive impuntual no es tan difícil dejarlo de hacer como muchos pensamos. En el siguiente capítulo te enseñare mi técnica para dejar atrás cualquier mal hábito que tengas, sin importar lo complejo que este sea.

Para dejar atrás los malos hábitos yo me baso principalmente en los siguientes 4 pilares:

**Identificar:** Tal como suena. Debes identificar porque estás haciendo eso que tanto te molesta y deseas cambiar

**Apoyo externo:** Por ejemplo, si en tu planes esta dejar de comerte las uñas, coméntale a un familiar o amigo cercano que cada vez que te vea con las manos en la boca te haga recuerdo de que no debes morder tus uñas.

**Registro:** Es vital que lleves un registro, puede ser con un calendario o en tu propio celular, en el cual marques cada día que dejes de hacer ese mal hábito. De esta forma veras el progreso y tus avances.

**Reemplaza el mal hábito:** La mejor forma de reemplazar un mal hábito es utilizando ese tiempo en cosas mucho más productivas o incluso entretenidas para ti. Por ejemplo, para reemplazar mi mal hábito de comer mis uñas, ahora dedico ese tiempo para leer 5 de un libro que me llame la atención, como por ejemplo uno de auto ayuda.

Para que jamás olvides como eliminar un mal hábito de tu vida, te recomiendo memorizar la siguiente sigla:

**IARR**

**Identifica – Apoyo – Registro – Reemplaza**

Recuerda que nada es instantáneo en la vida, todo requiere de tiempo y constancia, el resto llega por sí solo.

# Capítulo 9: creando nuevos hábitos para olvidar los viejos

Desarrollar nuevos hábitos es el camino para abandonar los viejos patrones y conductas. Es muy posible que los hábitos nocivos que hayas desarrollado en ti sean parte de algún viejo trauma o momento en donde rendiste tu propio poder personal en pos de algo, o alguien.

Pregúntate: ¿Por qué me resisto al cambio?

La respuesta te abrirá la puerta a crear nuevos espacios y nuevas posibilidades dentro tuyo.

Define que hábito quieres abandonar, y cual incorporar. Los nuevos hábitos, tanto como los viejos, se escriben a través de la repetición, por lo que mantener tu intención y tu práctica a lo largo de 30 días te dará la energía suficiente para sostener este cambio en el tiempo.

Imagina como te sentirás con este nuevo hábito, que cosas buenas traerá a tu vida y a tu vínculo con los otros. Abraza el cambio: más que pensar en lo que no quieres más, enfócate en lo que quieres para tu nueva vida.

Este pequeño secreto de la conducta te dará resultados positivos más rápidamente, ya que el cerebro está configurado para ignorar los **“NO”** de su lenguaje.

Se específico y claro con tu nuevo hábito, y elige para comenzar un hábito a la vez: irás de a poco, pero con pasos firmes, y resultados seguros. Arma un entorno que te permita sostener estas nuevas experiencias. Háblalo con gente cercana, de confianza, que ayude con su presencia positiva y no con pensamientos negativos.

Leer y llenarte de información respecto a tu nuevo hábito también es una manera de entrenar al cerebro para todo lo nuevo que está por llegar. Busca algo que te motive, que te haga sentir bien y satisfecho con tus

decisiones y tu persona. Esto aumentará tu poder, y a su vez tu autoestima, lo que hará más fácil y expansiva tu capacidad de cambio.

Cada paso cuenta. Si de pronto te encuentras alejado de tu meta, no es razón para tirarte abajo: perdónate, sé compasivo contigo mismo, y vuelve a encaminarte en tu nuevo hábito. Es más importante la respuesta que tengamos frente a la situación, que la situación en sí.

Anímate a tener nuevas experiencias: la costumbre puede parecer buena, pero en todas partes las oportunidades te están esperando para que vivas nuevas situaciones, sensaciones y emociones. Los cambios radicales se realizan paso a paso y con constancia.

Siempre algo nuevo y totalmente alejado de lo conocido ayuda a construir nuevas conductas, pero los pequeños cambios son a su vez, profundos. Abandona tus creencias respecto de ti mismo y elige.

¿Cómo te sientes hoy?

¿Quién quiero ser hoy?

¡Ahora es un excelente momento para comenzar!

# Capítulo 10: El momento PERFECTO para APRENDER un nuevo hábito

Tenemos la costumbre de postergar las cosas, siempre, independientemente si son temas casuales o de extrema importancia... el factor común nuestro es: Luego lo haré

Una vez hayas definido que habito eliminar y cual nuevo habito crear, es importante que tomes una decisión drástica, que pongas en marcha el cambio sin dudarlo.

No cometas el error de postergar el cambio. Es mucho más fácil decir “Comenzaré mi nuevo habito la semana que viene” o “El próximo lunes sí que si eliminare este mal hábito que tantos problemas me trae” e incluso “Mañana sin falta hare todo lo necesario por mejorar mi vida”. La pregunta que yo me hago es: ¿Por qué esperar hasta mañana, o la semana que viene?

Si estamos tan comprometidos con nosotros, si realmente queremos ver cambios en nuestra vida, por que esperar y no comenzar AHORA?

La clave y factor diferenciador entre personas que logran grandes cambios en sus vidas v/s aquellas que solo lo desean está en la **ACCION**. Las personas exitosas toman acción **AHORA**, no esperan que otra persona llegue y les diga que hacer.

*“El mejor momento para comenzar a realizar cambios positivos en tu vida es AHORA, no mañana.”*

# Capítulo 11: Un hábito a la vez, antes que cien volando

Cuando ya comienzas a aprender la disciplina y el modo en que nuestro cerebro-cuerpo trabaja con los hábitos, te inundarán las ganas de aprender cientos y cientos de hábitos positivos. A mi me pasó que cuando aprendí mis primeros 2 hábitos me sentía como el rey del mundo, aquella persona que puede conquistar cualquier cosa que se proponga, ya sea leer un libro de dos mil páginas en una semana o incluso hacer 30 minutos de ejercicios antes de dormir... el límite solo estaba en mi mente.

El problema ocurrió que me emocioné tanto por mis nuevos conocimientos que **erróneamente** quise dominar nuevos hábitos de forma simultánea.

¿Cuál es el problema de querer dominar 2 o más hábitos de forma simultánea?

Nuestro cerebro está recién aprendiendo a dominar nuevos patrones de conducta. Está pendiente de realizarlos de la mejor manera y es por esto que la **repetición y constancia** juegan un papel crucial, ya que de esta manera nuestro cerebro almacenará el hábito como parte de una **rutina**.

Por el contrario, si intentamos sobrecargar nuestro cerebro con más de 1 hábito a la vez, el cerebro sufrirá un estrés y sobrecarga de información, provocando que le cueste mucho más almacenar estos hábitos como forma de rutina y como consecuencia, tardarás más en aprenderlo y asociarlo a tus tareas diarias.

# Capítulo 12: Tips que eliminarán por completo tus malos hábitos

## **¡REGISTRA, REGISTRA, REGISTRA!**

Saber qué es lo que quieres te hará eliminar cualquier hábito que no quieras más dentro de ti. Registra tu experiencia por completo: ya sea con fotografías, con palabras, con pinturas, con videos o bien grabando tu propia voz.

Mantener un registro es la mayor fuente de conocimiento y deberás aplicar soluciones creativas utilizando todos los medios que tengas a tu alcance.

Hablar con otros acerca de tus proyectos, tus cambios y tus necesidades también es una buena manera de hacer realidad tu cambio: aumentará tu motivación. Hacer más fuerte tu registro de impresiones te dará la llave para desaprender viejos patrones e incorporar nuevos a tu día a día, y también, te dará más conocimiento de tu personalidad y de cómo verdaderamente eres.

A veces ver aspectos profundos de uno mismo que uno desconocía puede ser muy movilizante, pero esta información te hará más sabio y más conectado con tu propia sinceridad.

## **TEN PACIENCIA**

Debes tener paciencia a la hora de realizar fuertes cambios en tu conducta. Es posible que estos viejos hábitos negativos estén dentro de ti desde hace mucho tiempo, por lo que la paciencia es fundamental para no darse por vencido rápidamente.

La práctica hace al maestro, y también el esfuerzo justo. Ve poco a poco y celebra los pequeños logros sin que importe el objetivo final. Esta soltura te permitirá alcanzar todo lo que desees.

## **LEE INFORMACION AL RESPECTO**

Si te encuentras en pleno proceso de cambio de conductas es muy útil empaparte de información interesante al respecto.

Esto abrirá tu mente a la posibilidad del cambio y te nutrirá de técnicas y creencias que te ayudarán a flexibilizar lo que crees acerca de tus propias conductas, dándote un marco mental favorable para el cambio. Nuestros cerebros son flexibles, y preparar el terreno es lo mejor que puedes hacer.

## **APASIONATE CON NUEVAS CONDUCTAS**

Obviamente que si deseas vaciar un espacio tendrás que llenarlo con otra cosa. Interesarte y apasionarte con nuevas conductas es necesario para sustituir viejos patrones de acciones y creencias.

Aprende cosas nuevas para ocupar el tiempo en que antes dedicabas al viejo hábito. Si dejas de fumar tendrás mucho, pero mucho tiempo disponible para hacer otras cosas. Este tiempo libre es el mejor momento para incorporar algo nuevo, ya que estarás cambiando el cableado de tu propia mente.

Diviértete, respira, juega, se creativo con lo que quieres y haz cosas que te nutran, que te hagan más liviano. Otro punto importante: sentir que puedes te dará más poder personal y también elevará tu autoestima, lo que generará un círculo de prosperidad continuo para tu vida.

## **ABANDONA TUS CREENCIAS NEGATIVAS**

Los pensamientos negativos y las sensaciones de no poder van unidas y pueden ser uno de nuestros enemigos más importantes a la hora de cambiar nuestra conducta.

La próxima vez que tu mente diga NO registra esa sensación negativa y di en voz baja: Yo puedo. Puedes sumar a esto un pequeño movimiento, un gesto con las manos o con la cabeza, que junto a una palabra escribirán tu nueva conducta.

Todos tenemos creencias negativas, y también todos tenemos la

posibilidad de decidir no creer más en ellas.

# Una Última palabra...

Si disfrutaste este libro o encontraste que te fue útil, estaría muy, pero muy agradecido si pudieras dejarme un pequeño Review/Recomendación de forma totalmente honesta en Amazon.

Tu apoyo marcará hacer la diferencia para mí, ya que leo de forma personal todo los Comentarios (Reviews) por lo tanto de esta manera puedo tener una retroalimentación y mejorar en el siguiente libro que estoy preparando.

Ya lo sabes, si te gustaría dejar un Comentario (Review) sobre que te ha parecido este libro, todo lo que necesitas hacer es ingresar a Amazon.com, buscar mi libro y dejar un comentario..tan simple como eso.

**Gracias nuevamente por tu apoyo!**

# ¿Quieres Aprender Más? - Libros RECOMENDADOS

Si tienes ganas de aprender más sobre este tema, déjame recomendarte algunos libros que he tenido el agrado de leer y de seguro te servirán en tu formación (son libros en inglés, pero excelentes en contenido):

**The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business**

**Habit Stacking: 97 Small Life Changes That Take Five Minutes or Less**

**Mini Habits: Smaller Habits, Bigger Results**

**Habits: Habits to Make a Better You. Tiny Habits that Turn into Bigger Habits that Turn into Successful You! (Habit, Procrastination, Productivity, Power, Get Things Done, Habits, Successful)**