

GUÍA PARA LA FORMACIÓN DE NUEVOS HÁBITOS

Para garantizar que tus nuevos hábitos tienen un impacto significativo en tu vida, aquí tienes una lista de las características de los mejores hábitos que puedes implementar.

CARACTERÍSTICAS DE LOS MEJORES HÁBITOS

- **Hábitos duraderos:** deberían ser hábitos que quieres mantener durante el resto de tu vida.
- **Hábitos de alto impacto:** deberían tener un impacto significativo en tu productividad y/o en tu felicidad, o en cualquier otro aspecto que sea valioso para ti.
- **Hábitos que respalden tus objetivos a largo plazo:** deberían apoyarte para que puedas lograr tus objetivos a largo plazo.
- **Hábitos realistas:** deberían encontrarse dentro de tu zona de confort (debes tener la suficiente confianza en tu capacidad de cumplirlos durante los próximos años incluso en los momentos difíciles).
- **Hábitos que realmente te importen:** deberías tener una razón de peso tras estos hábitos (¿por qué son tan importantes para ti?).
- **Hábitos con un desencadenante claro:** deberías realizarlos durante un momento específico del día o tener un desencadenante claro.

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA LA FORMACIÓN DE HÁBITOS

¡PREPÁRATE!

- **Selecciona un hábito de alto impacto** que generará los mayores resultados en tu vida.
- **Haz una lista de todos los obstáculos** que podrían hacer que abandonaras ese hábito.
- **Diseña un entorno que respalde** tu nuevo hábito (promueve tu hábito con un entorno que lo facilite eliminando o minimizando tus obstáculos).

¡PON TODA LA CARNE EN EL ASADOR!

- **Comprométete de verdad contigo mismo** – Da el 100 %
- **Asegúrate de que tienes un “por qué” sólido** – ¿El hábito es algo que **quieres hacer** o algo que crees que **deberías hacer**?
- **Busca un compañero o grupo de responsabilidades** – Esto hace más fácil que mantengas tu compromiso.
- **Invierte tu dinero** – Debes estar dispuesto a invertir en libros, programas, cursos o un asesor si es necesario.
- **Escribe tu hábito** y por qué es importante para ti.
- Sigue un desafío de 30 días.

¡EJECUTA COMO UN TRIUNFADOR!

- **Selecciona un desencadenante para tu hábito** – El desencadenante debería ser una acción que realizas todos los días. Haz que tu hábito sea más fácil de recordar realizándolo después del desencadenante, y no antes.
- **Empieza por cosas pequeñas** – Haz que tu hábito sea asequible de cumplir y determina tu confianza en ser capaz de seguir el hábito durante los siguientes 30 días y más allá.
- **Céntrate en realizar las acciones correctas** – No te centres en los resultados, simplemente realiza la acción que sabes que es correcta sin preocuparte por los resultados.
- **No te culpes** – Este un engaño de la mente diseñado para hacerte abandonar.
- **No te saltes tu hábito** – Si lo necesitas, realízalo mal, pero no dejes de realizar el hábito. Recuerda que saltarte tu hábito más de una vez lo destruirá.

- **Ten un plan “si...lo que haré será”** – Si no te queda más remedio que saltarte tu hábito, sé consciente del motivo y piensa en una alternativa (como realizarlo más adelante durante el día).
- **Olvidate del mito de los 21 días** – Céntrate en tu hábito durante tanto tiempo como sea necesario para implementarlo.

Una vez que hayas implementado tu hábito de forma sólida, trabaja en un nuevo hábito y empieza a crear una cadena de hábitos.

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA TU COMPAÑERO DE RESPONSABILIDADES

A continuación, tienes una guía que puedes usar cuando contactes con tu compañero de responsabilidades.

Ponte en contacto con tu futuro compañero o compañera de responsabilidades y cuéntale:

- **Cuál es tu hábito exactamente**
 - ¿Cómo lo medirás exactamente? – Es decir, cómo sabréis tú y tu compañero de responsabilidades si habéis tenido éxito o no.
 - ¿Durante cuántos días te comprometerás a seguir el hábito? – ¿30 días? ¿60? ¿Cuál es la fecha de finalización exacta?
- **Cuál es tu compromiso exactamente** – Comprométete con tus nuevos hábitos diciéndole a tu compañero sin ambigüedades: “Me comprometo a hacer X cada día durante los próximos 30 días”.
- **Por qué es importante para ti** – ¿Cuáles serán las consecuencias si no estableces ese hábito?
- **Qué esperas exactamente de tu compañero** – ¿Cuánto tiempo será necesario que dedique?
- **Cómo comunicarás tu progreso**
 - ¿Usaréis el correo electrónico, las llamadas telefónicas, las reuniones en persona?

➤ ¿Con cuánta frecuencia comunicarás tu progreso?

- **Qué pasará si tienes éxito o si fracasas**

➤ ¿Cuál será la recompensa?

➤ ¿Cuál será el castigo? – ¿Le darás dinero a tu compañero o a una asociación que vaya en contra de tus valores?

Consejo adicional: podrías enviar un correo a tu compañero de responsabilidades cada día después de realizar tu hábito. Esto sí que es un buen compromiso, ¿no crees?

Punto clave: asegúrate de ser tan específico como sea posible y de que tu compañero sea una persona que entiende la importancia de tu nuevo hábito y se lo toma en serio. Evidentemente, cuanta más disciplina tenga tu compañero, mejor.

1	0	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						