**HÁBITOS PARA TODA LA VIDA**

**LIBRO DE EJERCICIOS PASO A PASO**

Gracias de nuevo por haber adquirido mi libro. Deseo de todo corazón que tengas éxito y aproveches este libro al máximo. No te olvides de utilizar este libro de ejercicios. Al final, tu compromiso será el que determine lo que puedes obtener de este libro.

Si estás buscando profundizar en tu viaje de desarrollo personal, puedes consultar mi libro sobre establecer objetivos.

**Empezar con la mentalidad adecuada**

Estoy convencido de que la confianza y el compromiso son dos de los factores más importantes a la hora de lograr tus objetivos. Antes de empezar, contesta las siguientes preguntas con sinceridad:

1. ¿Cuál es tu grado de compromiso para implementar nuevos hábitos positivos en tu vida? ¿Cuántas acciones vas a realizar?

2. ¿Qué confianza tienes en que este libro te ayudará a formar nuevos hábitos con éxito?

**Prepararte mentalmente**

Elige un hábito\* que quieras implementar y haz una lista de todos los obstáculos que te podrías encontrar al intentar establecer este nuevo hábito.

*\*Selecciona un hábito que cumpla los criterios de un hábito positivo, tal y como se menciona en el libro.*

**Punto clave:** Sé muy específico. ¿Qué es lo que harás exactamente? ¿Cómo lo medirás?

Mi nuevo hábito:

|  |  |
| --- | --- |
| Lista de obstáculos | ¿Qué harás para evitar o minimizar estos obstáculos? (SI…LO QUE HARÉ SERÁ…) |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Dedica un tiempo a visualizar lo que harás cuando te encuentres con estos obstáculos.

**Haz que tu hábito sea creíble**

En una escala del **1 al 10**, ¿hasta qué punto confías en que serás capaz de cumplir tu hábito **todos los días** durante los próximos 30 días?

Si tu nivel de confianza es inferior a un **8 sobre 10**, piensa cómo podrías volverlo más asequible para asegurarte de que eres constante.

Tu nivel de confianza:

**Diseñar el entorno correcto**

Haz que sea lo más sencillo posible formar tu nuevo hábito creando un entorno que te sirva de apoyo.

¿Qué vas a hacer para minimizar la cantidad de fuerza de voluntad requerida para realizar tu nuevo hábito?

Ejemplo de nuevo hábito: Salir a correr cada mañana

Esta lista ilustra maneras en las que podrías facilitar cumplir el hábito:

* Salir a correr nada más levantarte (antes de comer, revisar tu teléfono móvil, etc.) para evitar las distracciones y las excusas.
* Preparar tu equipamiento para correr el día anterior y dejarlo cerca de la cama para poder cambiarte de ropa y estar listo nada más levantarte.
* La noche anterior, antes de dormir, visualízate levantándote, poniéndote tus zapatillas y saliendo a correr.

**Comprometerse a obtener resultados**

¿Cuál es tu “por qué”? ¿Tu hábito es algo que piensas que *deberías* hacer o algo que *quieres* hacer?

¿Cómo vas a reforzar tu compromiso (y convertir tu “debería” en un “quiero”)?

Ejemplo: Invierte en un programa de alta calidad que te motivará a pasar a la acción, contrata a un entrenador, busca un compañero de responsabilidades o comparte tus objetivos con los que te rodean.

**Consejo extra:** También puedes enviarme un correo electrónico con tu compromiso a la dirección thibaut.meurisse@gmail.com. Estaré encantado de ayudarte como compañero de responsabilidades.

Reforzaré mi compromiso de las siguientes maneras:

-

-

-

-

-

-

**Crear pequeños hábitos**

Al formar un nuevo hábito, la constancia es mucho más importante que la intensidad. Una vez seas capaz de implementar con éxito un nuevo hábito durante un mes o más, puedes empezar a aumentar la intensidad.

¿Cómo puedes implementar tu nuevo hábito de manera que confíes en que podrás adherirte a él durante un periodo de tiempo prolongado?

**Consejo extra:** De forma ideal, tu nuevo hábito debería ser importante para ti. Debería ser algo que quieres mantener durante meses, años o incluso durante el resto de tu vida. Así que estate preparado para empezar por cosas pequeñas.

Ejemplos de pequeños hábitos:

* Hábito de correr: ponte tus zapatillas y simplemente sal a correr
* Flexión: haz 1 flexión
* Hábito de escribir: abre un documento Word y empieza a escribir
* Dieta: come una manzana al día. Recuerda que una manzana al día aleja al médico (o eso dicen).

Simplemente empieza y repítete que está bien hacer solo un poco, mientras lo hagas TODOS LOS DÍAS

Mi pequeño hábito es……………………………………………………………………...

**Establecer desencadenantes**

¿Cuál será el desencadenante para tu hábito? Asegúrate de que tu desencadenante es una actividad que realizas a diario.

Algunos posibles desencadenantes incluyen:

* Levantarse.
* Acabar de desayunar, de comer o de cenar.
* Acabar de ducharte.

**Ejemplo:** Haré \*inserta aquí tu hábito\* justo después de \*inserta aquí tu actividad diaria\*.

Haré………………………….………justo después de………………………………….

**Preparar un plan B**

¿Qué harás cuando ocurra algo inesperado en tu vida? ¿Te saltarás tu hábito durante unos pocos días? Esto seguro que acabará con el hábito, así que debes pensar en maneras de superar situaciones como esta.

Escribe aquí tu plan B:

**Centrarse en las acciones correctas**

Durante unos minutos, olvídate de los resultados que quieres obtener y reflexiona sobre lo que debes hacer. ¿Cuáles son exactamente las acciones correctas que deberías realizar cada día?

Mi acción correcta:

**Pasar a la acción**

Te quiero felicitar sinceramente por haber leído todo el libro hasta el final. Mucha gente no ha llegado tan lejos, ¡pero tú sí! Has mostrado un fuerte compromiso. Ahora es el momento de que pases a la acción.

El desafío de 30 días se diseñó específicamente para ayudarte a conseguir esto. Tu desafío es este: **Cumple tu nuevo hábito todos los días durante los próximos 30 días**. Lo fácil o difícil que sea tu hábito depende de ti. ¡Acción!

Puedes imprimir el calendario a página completa disponible al final de este libro de ejercicios. Ya he marcado el primer día por ti.

**Lista de los hábitos diarios más poderosos que puedes tener**

**Nº. 1** Establecer objetivos diarios.

**Nº. 2** Leer tus objetivos todos los días.

**Nº. 3** Meditar.

**Nº. 4** Practicar la gratitud.

**Nº. 5** Consumir libros, vídeos o películas motivacionales.

**Nº. 6** Reflexionar sobre ti mismo.

**Nº. 7** Hacer ejercicio a diario.

Espero que hayas disfrutado de este libro y que crear nuevos hábitos sea el principio de una vida más significativa y emocionante para ti.

Has llegado al final de este libro de ejercicios, ¡así que te debe haber gustado mi libro sobre hábitos! Como autor independiente es realmente difícil vender mi libro como lo hacen las grandes editoriales. Por ello, te estaría realmente agradecido si pudieras tomarte unos minutos para dejar un comentario en Amazon.

Por último, déjame desearte lo mejor. Espero saber de ti en mi página web.

Muchas gracias

Thibaut Meurisse

