

# **Primera parte**

## **El programa**



# Introducción

Cuando queremos efectuar un cambio en nuestra vida, aunque sea un cambio positivo, a menudo tenemos que hacer frente a grandes dificultades: a medida que pasan los años nos cuesta más cambiar nuestros hábitos; si hemos hecho algo durante mucho tiempo, resulta muy difícil hacerlo de otro modo; cuanto más larga es nuestra perspectiva, más difícil es cambiar el modo de ver las cosas. Así es la naturaleza humana. Pero también forma parte de la naturaleza humana suponer que cambiar es fácil y que podemos hacerlo en un breve espacio de tiempo.

La mayoría de personas anhelan la gratificación instantánea, y cuando algo tarda mucho tiempo en llegar, tendemos a abandonar y pasar a otra cosa. Lamentablemente, esa gratificación instantánea que deseamos es lo que nos impide realizar un cambio con éxito. El secreto para efectuar un cambio duradero es reconocer y aceptar que ese cambio lleva tiempo y que es fundamental no perder la paciencia a lo largo de este proceso.

## **¿Cuánto tiempo se tarda en efectuar un cambio?**

Habrás oído decir que se tarda dieciocho días en efectuar un cambio. Quizá sean veintiuno o veintiocho. En realidad, el tiempo necesario para llevar a cabo un cambio duradero depende de cada persona, del cambio en cuestión, y de las circunstancias.

La psicóloga Phillipa Lally del University College de Londres dirigió un estudio dedicado a esta cuestión.\* Descubrió que las

\* Lally, P., C.H.M. Van Jaarsveld, H. Potts, y J. Wardle (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40, 998-1009.

personas que intentaban adquirir nuevos hábitos, como por ejemplo comer fruta a diario, tardaban una media de 66 días hasta que esa conducta se volvía automática. Es decir, que los sujetos tardaban una media de 9 semanas y media para efectuar un cambio duradero y permanente. Sin embargo, la horquilla de tiempo variaba desde los 18 días hasta la agotadora cifra de 245 días. Aunque pueda parecer desalentador, menciono estos datos para hacer hincapié en el punto principal: cambiar requiere tiempo.

Al inicio de este viaje hacia un estilo de vida más saludable y feliz, recuerda lo siguiente:

- **Un gran cambio requiere muchos pequeños cambios.** No existe un gran cambio que no precise muchos pequeños cambios. Piensa en ello: si tu gran cambio consiste en comer sano, probablemente tendrás que hacer varias cosas para establecer hábitos más sanos de alimentación. Tendrás que 1) reducir la ingesta de alimentos fritos, 2) reducir las porciones, 3) comer más verduras, etcétera.
- **Los extremos no funcionan.** Cuando intentamos efectuar un cambio importante en nuestras vidas, es normal que queramos pasar de todo a nada..., o al revés. Fijémonos en el caso de Bob. Bob nunca había hecho ejercicio, pero quería estar en forma. Para ello, decidió hacer ejercicio una hora cada día de la semana. Al cabo de varias semanas, Bob quedó agotado, perdió la motivación y dejó de practicar ejercicio. Abarcó demasiado en muy poco tiempo. Pero si Bob hubiera empezado con un régimen de ejercicios de dos sesiones de media hora a la semana y luego hubiese incrementado poco a poco el

número de sesiones y el tiempo de cada una de ellas, seguramente aún seguiría el programa y estaría en camino de efectuar un cambio duradero. Facilitar el cambio nos ayuda a sobrellevarlo mejor.

- **Los pequeños cambios alimentan nuestra necesidad de éxito.** Si nos disponemos a efectuar un gran cambio pero ignoramos cada pequeño paso que tomamos en el camino, nunca tendremos una sensación de logro. Pero si hacemos pequeños cambios y reconocemos que coronamos con éxito cada uno de ellos, entonces nos parece que vamos avanzando. Esto a la vez nos inspira y motiva para encadenar un pequeño cambio tras otro, hasta que al final aprendemos a dominar el gran cambio.

En el transcurso de las próximas 52 semanas, acuérdate de estos aspectos importantes para mantener una perspectiva realista del proceso y completar con éxito tu travesía hacia una vida más saludable y feliz.



# 1

## El programa de los 52 pequeños cambios

El programa de los 52 pequeños cambios está pensado para llevar a cabo cambios pequeños pero significativos que a la larga conducirán a un gran cambio hacia un estilo de vida más saludable y feliz. La idea es sencilla: implementa un pequeño cambio a la semana durante 52 semanas, y al final del año te sentirás mejor y serás más feliz. Este libro está escrito con un doble objetivo:

- 1) Aunque el número de cambios puede ser infinito, los 52 cambios que presenta este libro son los que tendrán un mayor impacto en la creación de un estilo de vida más saludable y feliz.
- 2) Darte un año para crear este estilo de vida te permite ir integrando poco a poco los cambios importantes que perdurarán a largo plazo.

Cada uno de los cambios que se integran a lo largo de 52 semanas viene acompañado de una explicación sobre su importancia, así como una «hoja de ruta para el éxito» que te facilita consejos y recomendaciones para ayudarte a integrar el cambio. Al término de cada semana, habrás dominado uno de esos pequeños cambios, o al menos podrás controlarlo e incorporarlo a tu estilo de vida. Las próximas semanas traerán consigo nuevos cambios, al tiempo que sigues integrando los anteriores. Al término de ese año, habrás dominado los 52 cambios que darán como resultado una versión más sana y feliz de ti mismo. Aunque estos pequeños cambios requieren un poco de trabajo y esfuerzo, si te centras en uno cada semana podrás abarcarlos y, lo que es más importante, podrás establecerlos de forma permanente.

Algunos de estos cambios vienen acompañados de una sección titulada **Crédito extra**. Los consejos y recomendaciones de **Crédito extra** te ayudarán a aceptar los cambios que ya estás integrando en tu estilo de vida para llevarlos a un nivel de perfeccionamiento. Pero si el cambio es nuevo para ti, céntrate en los consejos de la sección **Hoja de ruta para el éxito**. Si al cabo del tiempo acabas dominando ese cambio, entonces lee y prueba la sección **Crédito extra**.

Por último, y con el fin de ayudarte en las próximas 52 semanas, he escrito la sección **Herramientas y recursos** de la **Tercera parte**. En ella encontrarás tablas y plantillas para ayudarte a hacer un seguimiento del programa.

## **El enfoque holístico**

Un estilo de vida feliz y saludable requiere mucho más que seguir una dieta saludable o hacer ejercicio. Requiere abordar distintos aspectos de la vida. Pongamos como ejemplo el caso de Diane. Hace unos años, Diane sufría dolores de cabeza y migrañas provocados por la tensión, y a menudo se encerraba en una habitación a oscuras para aliviar el dolor. Su sistema inmunológico se había debilitado, razón por la cual solía estar resfriada y padecer sinusitis. También sentía pereza y no tenía ganas de hacer ninguna actividad. Buscaba desesperadamente una solución.

A simple vista, Diane parecía dar prioridad a su salud. Seguía una dieta sana, era una apasionada de la alimentación natural y sus familiares y amigos le hacían consultas sobre temas de salud. Diane estaba desconcertada y no entendía por qué se encontraba tan mal. Pero cuando me fijé detenidamente en su estilo de vida, me di cuenta de que era una madre primeriza, trabajaba a jornada completa y le quedaba muy poco tiempo para ella misma. Aunque Diane había abordado con éxito uno de los aspectos de la vida sana (su dieta), descuidaba otras cuestiones, como la gestión del estrés, la prevención de enfermedades y el ejercicio. Todo ello dio como

resultado un desequilibrio en la vida de Diane, que al final desembocó en los problemas de salud que estaba atravesando en ese momento.

Afortunadamente, en su caso, esos problemas de salud fueron reversibles. Cuando la ayudamos a gestionar el estrés, encontrar tiempo de calidad para ella y hacer ejercicio, vimos que su salud mejoraba de manera espectacular. Esto nos indica que un estilo de vida saludable depende de muchos aspectos, no sólo de la dieta y el ejercicio.

### **Ventajas de un estilo de vida más saludable y feliz**

Crear un estilo de vida más saludable y feliz te resultará muy gratificante. He aquí algunas de las ventajas más importantes que cabe esperar:

- 1. Una vida más plena y gratificante.** Incrementarás tu nivel de energía, fuerza y estabilidad mental, lo cual te permitirá disfrutar plenamente de la vida, rendir mejor, y sentirte a gusto en todos los ámbitos de la vida.
- 2. Mejoran las perspectivas.** Tendrás una perspectiva de la vida más feliz y positiva, lo cual se hará extensivo a tus relaciones personales, tu trabajo y a otros ámbitos de tu vida.
- 3. Envejecimiento digno.** Seguir un estilo de vida sano significa tomar decisiones saludables, mantenerse activo y sentirse con energía sea cual sea tu edad. Por eso te sentirás y parecerás más joven durante más tiempo.
- 4. Autoestima.** Cuidar de ti mismo te permite sentirte bien física y mentalmente. Esto refuerza directamente tu autoestima y la confianza en ti mismo.

- 5. Prevención natural.** Si ahora adoptas un enfoque proactivo siguiendo un estilo de vida saludable, evitarás tener que tomar cartas en el asunto en un futuro. Si das prioridad a tu salud, evitarás la diabetes, el cáncer y las enfermedades coronarias; ralentizarás el proceso de envejecimiento y tu mente se mantendrá alerta.
- 6. Mayor control de tu vida.** Cuando la vida te da limones, estarás más preparado física y mentalmente para hacer limonada. Te sentirás menos abrumado cuando tengas que afrontar los desafíos impredecibles de la vida y podrás asumirlos de un modo más productivo y eficaz.
- 7. Mayor conciencia.** A lo largo de este proceso, serás mucho más consciente de las decisiones que tomas. Una mayor conciencia te permite escuchar a tu mente y cuerpo y saber qué les conviene para alcanzar su máximo bienestar.

El programa de 52 pequeños cambios enfoca la salud y la felicidad desde un punto de vista holístico. A lo largo de las próximas 52 semanas, abordarás muchos aspectos relacionados con la dieta y la nutrición, el ejercicio físico y la prevención, el bienestar mental y la vida natural. Todo ello es de vital importancia para mantener un estilo de vida saludable.

Al inicio de cada semana, verás un icono que indica el tipo de cambio que abordamos. Los cambios siguen un orden para evitar ocuparse del mismo tema dos semanas consecutivas. Esto te ayudará a conservar tu motivación e interés, dispondrás de más tiempo para ocuparte de aspectos más difíciles y te permitirá hacer un avance holístico hacia un estilo de vida más feliz y saludable. Éstos son los iconos:

**Dieta y nutrición**



**Ejercicio y prevención**



**Bienestar mental**



**Vida sana**



Al término de cada semana, encontrarás una **Tabla semanal de cambios** que te ofrece un listado de todos los cambios efectuados en las semanas anteriores para asegurar que sigues integrando esos cambios a tu estilo de vida.

### **La vida después de 52 semanas**

Cuando ya hayas terminado el programa de 52 semanas, te sentirás más sano y feliz que en el día de hoy. Tendrás más energía, conocerás mejor lo que necesitas para conservar tu salud y, lo que es aún más importante, sabrás vivir de un modo saludable.

Sin embargo, preservar esos 52 cambios no siempre será fácil y podrás hallar obstáculos en el camino. Habrá momentos en los que la vida te planteará desafíos o tu horario planteará dificultades. Pero ésta es la realidad de la vida. No permitas que los deslices te hagan creer que has fallado. A veces la existencia nos llama a hacer sacrificios. Y cuando se producen estos momentos poco saludables, recuerda que mañana amanecerá un nuevo día y que esos momentos son sólo pasajeros. Procura que duren lo menos posible y aborda cada día con una nueva motivación y perspectiva.

Consulta con frecuencia la información contenida en *52 pequeños cambios*, ya que siempre te proporcionará una base para vivir con salud y

felicidad. También puedes hacer de los *52 pequeños cambios* un proyecto que se renueve año tras año. Aquí no hay truco; un enfoque claro y sencillo te ayudará a conservar tu salud y felicidad a largo plazo.

### **Sigue tu camino**

Aunque he diseñado el programa de *52 pequeños cambios* para que dure un año y siga una progresión ascendente, en última instancia se trata de emprender un viaje personal. Utiliza este libro como creas oportuno. Recomiendo encarecidamente que dediques una semana a integrar un cambio antes de pasar a otro nuevo, pero si uno de esos cambios te resulta sencillo o ya forma parte de tu vida, tómate la libertad de seguir adelante con otro cambio. Además, si no quieres seguir las secuencias que te propongo, también puedes hacerlo a tu manera. No obstante, debo hacer hincapié en un par de cuestiones: 1) tómate tu tiempo de manera que los cambios sean duraderos, y 2) no importa cuál sea tu marco temporal: asegúrate de incorporar todos los 52 cambios en tu vida, ya que están pensados para funcionar como un todo.

## 2

# Los cimientos del éxito

Antes de embarcarte en el programa de 52 pequeños cambios, me gustaría que dedicaras unos instantes a reflexionar sobre el momento en el que te encuentras. Esto te proporcionará los cimientos sobre los que construir en las próximas 52 semanas. Para ayudarte en esta tarea, puedes completar el cuestionario *online* de SheerBalance.com en [www.sheerbalance.com/52-small-changes-assessment](http://www.sheerbalance.com/52-small-changes-assessment). Al igual que el Programa de 52 pequeños cambios, este cuestionario adopta un punto de vista holístico sobre tu salud, y aborda aspectos de dieta y nutrición, ejercicio y prevención, bienestar mental y vida sana. Al final de este cuestionario, recibirás un resumen de tu situación actual en lo tocante a estas áreas para tener un punto de partida desde el que iniciar el programa.

Es importante mencionar que este cuestionario se basa en aspectos que puedes controlar, y no en los que no controlas. Es decir, no te hace preguntas sobre cuestiones genéticas ni tu historial médico, sino que sólo aspira a conocer tus elecciones sobre estilo de vida.

### Asegurar el éxito

Saber gestionar tus expectativas durante las próximas 52 semanas te mostrará el camino hacia el éxito. Mantener una actitud positiva y unas expectativas realistas sobre ti mismo y el proceso que has iniciado te ayudará a permanecer inspirado y disfrutar de tus próximas 52 semanas de cambio.

- 1) **Acéptalo como un estilo de vida.** El programa de 52 pequeños cambios no es una dieta, no es un programa de ejercicios físicos y no es en

absoluto un programa de recuperación de la salud de efectos inmediatos. Se trata, simple y llanamente, de un estilo de vida, una nueva forma de vida. Entender que seguir un estilo de vida saludable requiere un enfoque holístico —que acoges por completo y que respetas, nutres y cultivas— es fundamental para llevarlo a cabo con éxito.

- 2) **Entender que se trata de un proceso.** Tal como hemos comentado anteriormente, este programa consta a propósito de 52 semanas y está pensado para ayudarte a efectuar un cambio duradero. Como resultado de ello, tómatelo como un proceso, o, mejor dicho, como un viaje. Aceptar que tu viaje requerirá algo de tiempo y paciencia te permitirá disfrutar a fondo de este proceso.

### **Lo que este libro no aborda**

Aunque vas a aprender consejos verdaderamente útiles y a efectuar cambios importantes en las próximas 52 semanas, hay algunos temas que no tocaremos.

1. **Alcohol.** Aunque beber alcohol con moderación puede resultar beneficioso para la salud porque reduce el riesgo de padecer enfermedades coronarias, el consumo excesivo de alcohol puede ser perjudicial para tu salud. Beber en exceso provoca disfunciones hepáticas, pérdida de memoria y problemas de aprendizaje; deficiencias vitamínicas y minerales; osteoporosis; disfunciones pancreáticas y alteración de los patrones de sueño. Se recomienda que las mujeres no consuman más de una bebida alcohólica al día, y que los hombres no consuman más de dos.

2. **Tabaco.** Fumar es sumamente perjudicial para tu salud. Está demostrado que fumar puede provocar cáncer de pulmón, enfermedades coronarias y enfisema. Además, puede causar alteraciones cutáneas y favorecer el envejecimiento prematuro. Si fumas, recomendamos que te acojas a un programa para dejar de fumar lo antes posible.
3. **Drogas y fármacos.** Por lo general, conviene restringir cualquier dependencia a un fármaco y evitar el consumo de drogas recreativas. Los narcóticos, los fármacos vendidos sin receta y las drogas ilegales tienen la capacidad de cambiar nuestro metabolismo, y si tu cuerpo no los necesita, pueden causar daños en el cerebro, el corazón y otros órganos de vital importancia.

Si bebes en exceso, fumas o tomas drogas, te recomiendo encarecidamente que abandones estos hábitos. Si crees que la adicción al alcohol o las drogas es un problema, deberías recurrir de inmediato a la ayuda profesional para abandonar estos hábitos.

- 3) **Sé realista.** Alberga expectativas realistas sobre ti mismo y el programa. No ejerzas demasiada presión sobre ti. Cada persona es distinta, y por eso algunos cambios pueden resultarte más fáciles que otros, del mismo modo que unos te parecerán más agradables que otros. No dejes que esta circunstancia te desanime. Dedicar un tiempo para acostumbrarte a cada cambio, de este modo el éxito de cada semana te inspirará para abordar la siguiente.
- 4) **Deja a un lado la negatividad.** Descarta cualquier pensamiento o palabra que sea negativa. Acoge una perspectiva positiva y piensa en

todo lo bueno que cosecharás como resultado de este programa. Céntrate en los resultados con frases como «Me siento muy bien», «Estoy previniendo enfermedades», «Me siento más conectado con mi familia y amigos» y «Me siento menos estresado», en vez de centrarte en lo que tienes que abandonar o sacrificar.

- 5) **Convértelo en una elección.** Tu camino hacia la salud y la felicidad es una elección. Algo en tu interior te ha llevado a quererlo. Borra de tu mente cualquier frase que indique obligación: «Tengo que hacerlo», «Debería hacerlo» y «Se espera de mí que...» Sustituye estas frases por un «Porque lo quiero hacer».
- 6) **Comprométete con el cambio, pero también perdónate.** Con sólo leer *52 pequeños cambios* no vas a mejorar tu estado de salud. Pero si actúas al respecto sí ganarás salud. Comprométete con el cambio y asume que controlas tus acciones, tus logros y, en última instancia, tu salud. Pero al mismo tiempo debes perdonarte si resbalas en el camino o das un paso atrás. Debes comprender que a veces la vida te lo pone difícil para seguir en el buen camino, y que tendrás días mejores, así como otros menos saludables. Trátate bien a lo largo de este proceso.
- 7) **Ten en cuenta que todo esto no es nada del otro mundo.** Aunque la vida sana puede parecer muy complicada y exigente, no lo es. Seguir un estilo de vida saludable puede ser muy sencillo, y cuando entiendes este proceso, verás que se basa en el sentido común. Es posible que ahora no lo veas así, pero una vez terminado el programa de 52 pequeños cambios, sabrás conducirte por la vida con salud y bienestar.

Ahora que ya entiendes el momento en el que te encuentras y lo que costará completar con éxito tu viaje de 52 semanas, ¡empecemos!