

Cambia de hábitos y mejora tu calidad de vida

• **BUSCAR UN ESTÍMULO Y MOTIVARTE CON UNA RECOMPENSA TE AYUDARÁ A LOGRARLO**

¿Cuáles son tus propósitos para el año que empieza? ¿Hacer deporte, aprender un idioma, dejar de morderte las uñas...? Esta sencilla estrategia te ayudará a conseguirlo con menos esfuerzo.



Mónica tenía la costumbre de hacer la siesta cuando llegaba a casa después del trabajo. Como empezó a tener problemas de insomnio, el médico le aconsejó que dejara de hacerlo, pero le resultaba imposible. La mayoría de tardes sucumbía a la tentación y acababa echándose la cabezadita. En realidad, no tenía sueño pero no podía evitarlo. ¿Qué es lo que ocurría? Simplemente, que en su cerebro habían una especie de «fuerzas invisibles» que le impulsaban a hacerlo.

Reprograma tu cerebro

Estas «fuerzas» no son otra cosa que todas esas rutinas que se han seguido durante mucho tiempo y que permanecen inalterables durante años. El periodista Charles Duhigg asegura que la única forma de cambiarlas es sustituirlas por otras. Tal como

decía el escritor Og Mandino, «Sólo un hábito puede dominar otro hábito».

En el caso de Mónica, por ejemplo, una buena idea sería sustituir la siesta por una actividad que la mantuviese ocupada (hacer deporte, salir a pasear, charlar con amigos, etc.) y que fuera lo suficientemente agradable para que le hiciera olvidar esta costumbre tan instaurada en su vida. Puede que, al principio, le costase cambiar de hábitos pero, con el tiempo, lograría que el cerebro jugara a su favor.

Busca una motivación

«Cultiva sólo aquellos hábitos que quisieras que dominaran tu vida», decía el escritor y filósofo Elbert Hubbard. Para realizar este proceso de forma sencilla y eficaz, sigue estos pasos.

■ **Pregúntate por qué haces determinadas cosas.** La ma-

«Nadie se desembaraça de un hábito tirándolo de una vez por la ventana; hay que sacarlo por la escalera, peldaño a peldaño».

Mark Twain, escritor norteamericano

yoría de hábitos se adquieren y se mantienen para cubrir una necesidad, muchas veces inconsciente. La siesta de Mónica era, en realidad, un deseo de desconectar después del trabajo. La solución estaba, por lo tanto, en buscar otra actividad que le proporcionase la misma sensación de relax.

■ **Trata de obtener una recompensa.** El proceso de adquisición de nuevos hábitos no suele ser fácil y el riesgo de recaídas es alto. Para evitarlo, es necesario bus-

APÚNTATE AL «EFECTO DOMINÓ» Y CONVÉRTETE EN UNA PERSONA MEJOR

Lisa Allen tenía 34 años cuando decidió cambiar su vida. Fumaba y bebía desde los 16 y tenía problemas de obesidad, además de numerosas deudas. Cuando su marido la abandonó por otra mujer, Lisa decidió irse de vacaciones a El Cairo y allí se hizo a sí misma la promesa de que, en un año, realizaría una travesía por el desierto. Desde entonces, organizó su vida en función de ese objetivo. En primer lugar dejó de fumar y empezó a correr a diario. Esto, a su vez, cambió sus hábitos alimenticios y patrones de sueño. Al cabo de un año, no sólo estaba en plena forma, sino también más segura de sí misma y de sus capacidades. A partir de entonces empezó a correr maratones, retomó sus estudios e inició una nueva relación. Este ejemplo, citado por Charles Duhigg en su libro «El poder de los hábitos» demuestra que sustituir una mala costumbre por otra saludable puede provocar una reacción en cadena que nos ayudará a mejorar como personas.

carese una motivación, un premio que compense el esfuerzo realizado. Si, por ejemplo, estás a dieta, cómprate un vestido una talla más pequeña. Tu objetivo será poderéte lo poner algún día.

■ **No tires la toalla.** Si, a pesar de tus esfuerzos, tienes una recaída, no te desanimes. No te lo tomes como un fracaso, sino como una etapa más del camino. ¡Ánimate pensando que cada vez estás más cerca de la meta!

21 DÍAS PARA LOGRAR TU OBJETIVO

El experto en liderazgo Robin S. Sharma, en su popular libro «El monje que vendió su Ferrari», aseguraba que los seres humanos necesitan repetir una acción un mínimo de 21 veces para adquirir o abandonar un hábito. A pesar de ser una teoría controvertida, puede servirnos de guía para sustituir algunas de nuestras costumbres menos saludables por otras nuevas.

■ **TEN MUY CLARO LO QUE DESEAS.** Dejar de fumar, perder un número determinado de kilos, hacer gimnasia por las mañanas... Marca tu objetivo de la forma más concreta posible y ten clara tu motivación. El camino debe ser lo más directo posible.

■ **VISUALÍZALO.** El siguiente paso será imaginarte cómo te sentirías si lograras tu objetivo. Si, por ejemplo, quie-



res dejar de morderte las uñas, piensa en lo bonitas que tendrás las manos, la sensación que te producirá el haberte liberado de esta costumbre, etc.

■ **ESTABLECE UNA FECHA.** Se trata de marcar el inicio de tu nueva actividad. Una buena idea es hacerla coincidir con un día especial para ti.

■ **APLÍCALO DURANTE 21 DÍAS.** Una vez hayas empezado con tu programa de deshabitación, mantenlo un mínimo de 21 días seguidos. Según Robin S. Sharma, si eres constante y no desfalleces durante este tiempo, el hábito que deseas instaurar (hacer deporte, comer de forma más saludable, dejar de fumar, etc.) ya se habrá instalado de forma definitiva en tu vida. ¡Mucha suerte!

Ilustración: Enric Rebollo