Habito Eficaces

Un habito es una conducta adquirida por repetición. Con el ejercicio se integran cada vez más con los movimientos que participan en cada acción. A medida que se van corrigiendo los movimientos inadecuados, la acción se hace más perfecta y eficaz. Con el tiempo el habito se convierte en una conducta automática de modo que la mente queda libre para preocuparse de otras cosas.

Puesto que los buenos hábitos son indispensables para triunfar en lo que deseamos. Vamos a comprender mejor los procesos que tiene lugar en el interior del cerebro. Cuando recibimos un estímulo o información, se pone en marcha un proceso químico que genera la información de una proteína, lo cual hace que el estímulo o a información se propague por las neuronas y quede grabado ellas.

Una vez que el habito o aprendizaje se ha grabado de forma sólida, queda automática, es decir, que al recibir un estímulo que tiene relación con el habito o aprendizaje ya adquirido, el cerebro se activa y produce de forma automática e instantánea la respuesta correspondiente. El aprendizaje inicial, convertido en habito desencadena un reflejo condicionado.

Es el mecanismo por el cual aprendemos todo lo que hacemos y todo lo que sabemos- casi el 95% de lo que hacemos todos los días responde a hábitos y a experiencias adquiridas. Los Hàbitos son una forma de economizar energía para invertirla en nuevos proyectos.