

Habit hacks

Ahora te daremos algunos consejos que te podrían ayudar a retomar tus hábitos, nos basamos en el libro *"Atomic Habits"* de James Clear.

1. Establece Objetivos Pequeños:

👉 Divide tus metas grandes en objetivos pequeños y alcanzables. Los pequeños logros generan motivación para seguir adelante.

2. Habit Stacking (Apilar Hábitos):

👤 Combina nuevos hábitos con actividades que ya haces regularmente. Por ejemplo, "después de cepillarme los dientes, haré 5 minutos de meditación."

3. Encuentra Señales de Activación:

👤 Asocia tu nuevo hábito con señales específicas en tu entorno. Por ejemplo, "cada vez que escucho mi canción favorita, haré una serie de estiramientos."

4. Diseña Tu Entorno:

📖 Modifica tu entorno para facilitar los buenos hábitos y dificultar los malos. Si quieres leer más, coloca un libro en tu mesa de noche para verlo antes de dormir.

5. Sé Consistente:

🏠 La consistencia es clave para establecer hábitos sólidos. Intenta realizar tu nueva actividad a la misma hora y en el mismo lugar todos los días.

6. Hazlo Fácil:

🏔 Simplifica los hábitos. Cuanto más fácil sea realizar una actividad, más probable será que la hagas. Comienza con pasos pequeños y gradualmente aumenta la dificultad.

7. Visualiza el Proceso, No el Resultado:

🚩 En lugar de enfocarte en el resultado final, visualiza el proceso para llegar allí. Imagina las acciones específicas que te llevarán a tu objetivo.

8. No Te Castigues por Deslizamientos:

😞 Es normal tener deslizamientos ocasionales. En lugar de castigarte, reflexiona sobre lo que causó el deslizamiento y ajusta tu estrategia en consecuencia.

9. Encuentra un Grupo de Apoyo:

Compartir tus metas con amigos o familiares que te apoyen puede aumentar tu responsabilidad y motivación para seguir tus hábitos.

10. Celebra Pequeños Éxitos:

🎉 Celebra tus logros, por pequeños que sean. Reconocer tus victorias refuerza los circuitos de recompensa en tu cerebro, haciendo que sea más probable que repitas el comportamiento.