



PONTE EN FORMA

GUÍA PARA REVISAR TUS HÁBITOS

EVA SANCHO

www.tienescoach.com





INDICE

INTRODUCCIÓN	1
¿PARA QUÉ REVISAR UN HÁBITO?	3
ANTES DE EMPEZAR DEBES SABER...	6
PASOS PARA REVISAR TUS HÁBITOS	9
CLAVES SI DECIDES CAMBIAR UN HÁBITO	11
QUIÉN SOY Y QUÉ PUEDO HACER POR TI EN ESTO	12

INTRODUCCIÓN



¿Te suena de algo? ¿Alguna vez te ha pasado algo como esto?

Seguro que alguna vez has estado tan acostumbradx a hacer algo que te ha impedido lograr lo que te habías propuesto, y encima, te has sentido mal por ello.



¿Alguna vez has saboteado, aunque fuera sin querer, algo que te habías propuesto (no se, ir al gimnasio, levantarte temprano, dejar de fumar, ser puntual, llegar antes a los entrenamientos y competiciones, cambiar tu dieta...)?



¿Cuántas veces nos hemos propuesto algo y se ha quedado en una mera declaración de intenciones?

Cada 31 de diciembre, ¿verdad? 😊

¿O cuánto esfuerzo te ha costado meterte en vereda y lograr hacer algo que querías hacer para, después, a la mínima de cambio, volver a hacer lo que hacías antes?

INTRODUCCIÓN

- Quieres que tu alimentación sea más saludable, o perder peso, o que tu dieta acompañe tu vida deportiva, pero no consigues disciplinarte y te saltas las recomendaciones más de lo que las sigues.
- Quieres encontrar tu tono, ponerte en forma, hacer ejercicio, bajar de peso y/o volver a tener esa mezcla de sensaciones físicas de potencia y cansancio que se traducen en bienestar, y resulta que tu respuesta siempre es mañana empiezo.
- ¿No logras no rechistarle al árbitro, al oponente o a tu propio equipo?
- Necesitas ser más productivx porque no llegas a los objetivos del trabajo, o sí pero vas agobiadx.
- O sencillamente quieres ser de una manera, y te encuentras haciendo cosas que van en la dirección opuesta.

Pues sí, no te agobies, en algún momento nos ha pasado a todxs en mayor o menor medida, porque todas las personas tenemos hábitos y rutinas que de repente nos impiden llegar a donde queremos llegar.

¿Para qué sirve un hábito, algo que hacemos repetitivamente de manera habitual? Sirven para disminuir el esfuerzo consciente de pensar cada detalle de nuestra vida, y liberan capacidad para prestar atención a otros asuntos. Es la manera en que nuestro cerebro rentabiliza sus recursos (como las cookies en los ordenadores 😊).

Y aunque algunas veces nos limitan, gracias a ellos generamos aprendizaje (montar en bici, conducir, escribir, correr, leer...).

Por este detalle los hábitos, las rutinas, no son ni buenas ni malas en sí mismas, simplemente SON, están ahí, y nos sirvieron y ayudaron en algún momento de la vida, aunque sientas que ahora no lo hacen.

Y esta es la idea sobre la que se estructura esta guía: el concepto de que necesitamos los hábitos y hay que revisar los que tenemos en función del asunto u objetivo que tengamos, que será lo que les de significado.

Leyendo y aplicando lo que aprendas en esta guía estarás dando tu primer paso hacia tu objetivo, porque conseguirás darte respuesta a la pregunta de:

¿por qué no lo he conseguido todavía?

¿PARA QUÉ REVISAR UN HÁBITO?

- ¿Sabes qué podrías cambiar para acelerar cumplir tus objetivos?
- ¿Eres consciente de si las cosas que haces te ayudan o te lastran para llegar a donde quieres?
- Tienes un reto deportivo, un cambio de trabajo, un asunto de salud que atender o un reajuste familiar que te va a exigir cambios o sacrificios y no sabes por dónde empezar.

Pues para responder a estas preguntas y a otras muchas es para lo que quieres revisar tus hábitos.

Los hábitos tienen relación con algún objetivo que tengamos, con aquello que deseamos ser o tener. Pues bien, cuando nos ponemos en marcha hacia ello, lo primero que conviene hacer es preguntarse:

¿qué es lo que hago que me ha impedido conseguirlo hasta ahora?

Y también..

¿qué rutinas conducirán a él?

"GANAR ES EL RESULTADO DE UNA SUMA DE COSTUMBRES. PERDER TAMBIÉN."
RAIMÓN SAMSÓ

La primera de las preguntas es la que se responde con esta revisión de hábitos.

Por otra parte, conocer nuestras rutinas puede desvelarnos las causas de porqué a veces nos sentimos mal con nosotrxs mismxs y nos sentimos incoherentes, porque sólo conociendo-

las podemos ponerlas en relación con nuestros valores personales (esa decir, con lo que nos es importante en la vida) y descubrir si realmente los estamos respetando con aquello que hacemos o con aquello que deseamos. Quizá crees que algo es importante para ti pero las cosas que haces dicen lo contrario.

¿Cuáles son las rutinas que respetan tus valores y cuáles no?

¿PARA QUÉ REVISAR UN HÁBITO?

REVISAR TUS RUTINAS te va a ayudar a

AUTO CONOCERTE

Descubrir qué cosas de ti te ayudan a conseguir tus objetivos y qué cosas no.

CONOCER TU INVERSIÓN

Saber en qué estás invirtiendo tu tiempo y tu dinero.

SABER LAS CAUSAS

Saber el motivo de no lograr lo que te has propuesto y descubrir la "intención positiva" de tu hábito actual.

VER TUS SECUENCIAS

Saber cuál es tu secuencia de hábito y los pasos que das para detectar tus "disparadores" de resistencia.

CONOCER SUSTITUTOS

Saber por qué otro hábito sustituir los actuales, conservando al máximo el beneficio que estás obteniendo.

CÍRCULO VICIOSO

Ver porqué inicias cambios en tu vida y al tiempo vuelves a "tu vida anterior".

TOMAR DECISIONES

Tomar decisiones sobre tu vida y tu futuro basadas en tu realidad y circunstancias

ENCONTRAR EL CAMINO

Poder diseñar un plan de acción con "verdad", con conocimiento de causa, que te garantice más que consigas tu reto.

¿Te he dado suficientes razones para seguir consultando esta guía?

¿Tienes suficientes razones para empezar?

Si te falta alguna, [contáctame.](#)

¿PARA QUÉ REVISAR UN HABITO?

Pues para todo esto (y más) sirve revisar tus hábitos.

Y esta guía es el plan de vuelo para que te veas a ti mismo a vista de pájaro y puedas construir una pista de aterrizaje que te garantice llegar a salvo a donde quieras llegar.

“EL 95 POR CIENTO DE SU ÉXITO
EN LA VIDA Y EN EL TRABAJO
ESTÁ DETERMINADO POR LA
CLASE DE HÁBITOS QUE
DESARROLLA CON EL TIEMPO.”

BRIAN TRACY

ANTES DE EMPEZAR DEBES SABER...



TIEMPO

La revisión lleva su tiempo porque para obtener “realidad” sobre tus hábitos y rutinas, tienes que observarte en diversas ocasiones y momentos, y varias veces en cada uno. Si no lo haces así, no detectarás la repetición (que es precisamente lo que la convierte en rutina).



HERRAMIENTAS DE REGISTRO

No emprendas la revisión sin dotarte de herramientas de registro. Agénciate una libreta, usa una app del móvil, o descárgate este [modelo de autorregistro](#). Si crees que tienes memoria suficiente y te acordarás de todo, o crees que en este caso tu intuición es la que más sabe, te equivocas. Porque existe en las personas unas cosas que se llaman “autosabotaje” y “autoengaño”, que te darán argumentos y razones para continuar como hasta ahora y tergiversarán la información. Y... ¡no hay mayor ciego que el que no quiere ver!, ¿verdad?



ACTITUD OBSERVADORA

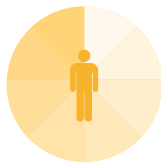
Debes mantenerte lo más observadorx y neutral posible durante el proceso de revisión, porque lo que quieres aquí no es cambiar el hábito (eso sería precipitarse), lo que quieres es recabar información sobre ti y sobre las rutinas que tienes más o menos automáticas, para después detectar cómo te impulsan o te frenan, y cómo podrían ser diferentes para conseguir tus metas. Por eso, es importante que no “te manipules” en esta revisión. Una buena estrategia para lograrlo es imaginarte que no se trata de ti, sino que estás observando a otra persona. ¿Qué anotarías si se tratara de tu vecino?

ANTES DE EMPEZAR DEBES SABER...



ANALIZA LA INFORMACIÓN

Al finalizar el periodo de observación, deberás dedicar un breve tiempo y esfuerzo a analizar la información que hayas obtenido, sacar conclusiones, tomar decisiones, ajustar (o no) tus objetivos... y estar preparado/a para llevarte alguna sorpresa. Además, de nuevo te recomiendo que tu mirada esté limpia a la hora de hacerlo, y mantengas “la distancia” al hacer la lectura.



SENTIDO AMPLIO

¡OJO! Los hábitos y las rutinas no sólo son de comportamientos y conductas (es decir, de las cosas que haces), sino también de las cosas que piensas, dices y sientes (osea, lo que normalmente dices, lo que sueles pensar o decirte a ti mismx en ciertas situaciones, o cuál es la emoción que predomina en ciertos momentos, etc...)



FEEDBACK (RETROALIMENTACIÓN)

La visión u opinión de las personas de tu entorno o las que tu consideres importantes en el asunto, es de enorme valor. No es imprescindible, pero te pueden aportar una objetividad a la que tú solx no llegas. Así que pide feedback a las personas que te rodean, para contrastar la información que hayas recabado tú. Aquí encontrarás un [guion de preguntas](#) que puedes hacer a esas personas.



“ESTABLECED EL
ORDEN: EL HÁBITO SE
ENCARGARÁ DE
MANTENERLO”.
DUQUE DE LEVIS

ANTES DE EMPEZAR DEBES SABER...

DECIDIR Y PONERSE EN MARCHA

Algo que debes saber es que la máxima utilidad de revisar hábitos es hacer algo con ellos después. Si te quedas “ahí”, obviamente ya has hecho un buen ejercicio de autoconocimiento, pero para que éste te lleve a algún sitio, tendrás que tomar decisiones, elegir cambios y emprenderlos, es decir, tomar acción. Así que...

¿Cuál es tu compromiso con el cambio, del 0 al 10?



SOSTENIBILIDAD

por último, y a colación del punto anterior, el éxito definitivo va a llegar si esos cambios son sostenibles en tu vida y los realizas de forma mantenida en el tiempo. Aquí está la verdadera clave y por ello lo más aconsejable es que hagas un ejercicio de autoconocimiento, que descubras qué es lo que te hace ser más tú y cuáles son las cosas importantes para ti en la vida. Así, gracias a la observación que hayas hecho, podrás elegir qué cosas hacer que respetan tus valores y te hacen sentirte bien contigo mismx. Esta es la manera en que encontrarás la motivación y el sentido suficiente para afrontar los cambios que tus objetivos te piden.

PASOS PARA REVISAR UN HÁBITO

Bueno, ahora que has entendido que no puedes meter gol si no sabes dónde está la portería, aquí tienes el método que te propongo para que recabes información sobre tus rutinas y hábitos, y encuentres la manera de dar un impulso mantenido y sostenible hacia tus propósitos.



1

DEFINE BIEN TU OBJETIVO O RETO



Ten claro qué quieres conseguir. Este [post](#) y el [cuestionario](#) que tiene te ayudarán.



2

DISECCIONA TU VIDA

y determina una franja horaria o lugar que decidas observar. Por ejemplo, puedes realizar la revisión de tus entrenamientos, desde que te preparas la bolsa en casa hasta que sales del vestuario después de la ducha.



3

DETECTA QUÉ COSAS HACES EN ESE MOMENTO

Regístralo todo, no sólo aquello que pienses que tiene que ver con tu objetivo, sino TODO lo que haces en esa franja. Sólo así puedes sacar a la luz cosas importantes que hasta ahora te parecían nimiedades y te pasaban inadvertidas. Por ejemplo: beber un par de tragos de agua en el vestuario justo antes de salir al entrenamiento puede ser el motivo de que comiences el calentamiento con menos ímpetu o ganas del que podrías, lo que condiciona el resto del entrenamiento. Y este detalle de beber agua era para ti un detalle sin importancia.



4

REGISTRA

lo que hayas detectado en tu sistema de registro.



5

ANALIZA EL REGISTRO

con ciertas claves que pongan en relación la información recabada con tu objetivo. Con este [test](#) podrás chequear y reflexionar los datos registrados.



6

TOMA UNA DECISIÓN DE CAMBIO

Para hacerlo ten en cuenta las normas que comento en este artículo.



7

DISEÑA UN PLAN DE ACCIÓN

para incorporar esos cambios a tu vida. También puedes utilizar el [modelo y los consejos](#) que te doy en este post.



CLAVES SI DECIDES CAMBIAR UN HÁBITO

Si después de la revisión decides que algo tienes que cambiar y que algo tienes que hacer diferente para lograr que las cosas te vayan diferente, estas son algunas claves que debes tener en cuenta al plantearte cambiar tus hábitos:

- **1 x otro:** la mejor manera para cambiar un hábito (y diría que la única) es sustituirlo por otro, así que no dejes un vacío quitando lo que no quieres. Rellénalo con lo que sí quieres.
- **Controla el “síndrome de la arrancada de caballo y la parada de burro”.** Invertir mucha energía y empeño nada más empezar puede suponer un desgaste demasiado grande que, a medio plazo, desembocará en que abandones tu reto. Dosifícate y cuando tomes la decisión de empezar, visualiza tus resultados a medio-largo plazo. ¡Si llegan antes será un éxito, pero si no, no será un fracaso! El éxito en esto es resultado de mantener el ritmo
- **Conserva la “intención positiva”.** Asegúrate de llevar contigo el beneficio que te aportaba el antiguo hábito (que siempre existe), o que el nuevo hábito esté bien conectado con tus valores personales. La incoherencia es una de las principales causas del “autosabotaje”.
- **Cambios en todo el sistema:** Los hábitos están relacionados con otras áreas o aspectos de la persona: creencias, emociones, valores, personalidad... con lo que es muy posible que durante el proceso te vayas encontrando obstáculos relacionados con ellas que tengas que atender y transformar para poder hacer el cambio de hábitos con éxito.
- **Sólo el 1%:** en el proceso, mejor cosechar éxitos con pequeños cambios, que fracasos sobre grandes hazañas. Plántate ir poco a poco y aplica la regla del 1% (esto es: de la revisión que hayas hecho, escoge cambiar tan sólo un 1% de todo, pero comprométete con él y se constante).
- **Comprométete públicamente:** a veces es asombroso lo que este detalle puede robustecer e impulsar tu incentivo por cambiar.

"HAZLO TAN FÁCIL
QUE NO PUEDES
DECIR QUE NO."
LEO BABAUTA



QUIÉN SOY Y QUÉ PUEDO HACER POR TI EN ESTO

Soy **Eva Sancho**, fundadora de TienesCoach?. Soy coach certificada por ADESCO y cuento con más de 10 años de experiencia en procesos de cambio y transformación.

He vivido mis propios procesos de cambio y he experimentado en pri-

mera persona todas las herramientas de las que dispongo para trabajar con mis clientes, procedentes de variedad de disciplinas para el crecimiento y aprendizaje.

Por eso se de lo que hablo y sé que te puedo ayudar en cada uno de los pasos descritos en esta guía y en todo lo que te surja en el camino.

- Puedo ayudarte a definir bien tu objetivo y poner foco en él
- Puedo ayudarte a visualizar tu éxito y construir tu futuro desde aquí, y no sobre fracasos o pérdidas
- Puedo ayudarte a tomar una decisión, a elegir qué cambios hacer y trazar un plan de acción asequible para ti
- Puedo ayudarte a descubrir tus valores y que éstos te guíen para garantizar el éxito del proceso
- Puedo ayudarte a encontrar el porqué mantienes los hábitos que no quieres y descubrir su “intención positiva”
- Puedo ayudarte a analizar las causas de tus bloqueos y obstáculos, y decidir qué hacer con ellos
- Puedo ayudarte a creer que puedes hacerlo y motivarte a volverlo a intentar
- Puedo ayudarte a hacerlo de manera diferente a como hasta ahora, y que no te aburras

Escucharte y darte un espacio es casi lo mejor que puedes hacer por ti, porque tu bienestar está íntimamente relacionado con la satisfacción de lo que haces y logras.



Si todo esto te convence, pide una cita sin compromiso y hablamos.

Y si después de conocernos quieres que empecemos a trabajar juntxs, aquí te regalo este

CÓDIGO DE DESCUENTO

CÓDIGO

GPNF19

5% DTO

EN TODOS LOS SERVICIOS DE COACHING
(no acumulables)