

H1 Los Buenos Hábitos

¿Has sentido alguna vez que tu vida gira en una interminable ruleta, y no sabes en qué premio o castigo se detendrá? Si ese es tu caso te conviene saber cuál es el secreto para detener esa ruleta, justo en el lugar que se te antoje. En este artículo hablaremos de los **Hábitos**, esas conductas que repites en piloto automático, y que determinan si tu vida vuela hacia el éxito o se precipita al desastre.

H2 ¿Qué tienen de malo mis hábitos?

Los hábitos no son buenos o malos, son **conductas** que se instalaron en tu vida y que dan buenos o malos resultados. Al principio solo son acciones que nos brindan cierto placer o satisfacen alguna necesidad, y que de tanto repetirlas se transforman en un patrón que seguimos de manera inconsciente.

Si te acostumbras a los hábitos correctos, llegarás más rápido a tus metas. Por el contrario, si te llenas de vicios, es decir, de malos hábitos... es muy posible que veas tus objetivos correr delante de ti, como el burro que corre tras la zanahoria...

H2 El Ciclo de los Hábitos

Lo primero que debes entender, es que tanto los buenos como los malos hábitos son comportamientos que al principio son intencionales, pero luego de un tiempo se fijan en nuestro cerebro y nos hacemos dependientes de ellos. Un estudio de La universidad de Londres afirma que, en promedio, nos toma 66 días para formar un hábito. Esto quiere decir que si mantienes una conducta provechosa por dos meses, lo más seguro es que se haga parte de tu vida.

Para desarrollar un hábito necesitas un **disparador**, que es la situación que te impulsa a actuar; una **rutina**, la cual es la actitud o comportamiento que tienes frente a esa situación, y una **recompensa**, que se produce cuando sientes placer o alivio al actuar de esa forma.

Un ejemplo para ello sería la costumbre de comer dulces cuando sientes ansiedad. La situación que te causa estrés es el **disparador**, comer dulces es la **rutina**, y el placer que sientes al comerlos vendría a ser la **recompensa**.

Esto se aplica para fijar los malos hábitos, y también para los buenos. Por eso hoy te ofrecemos una pequeña lista con algunos hábitos y rutinas que puedes desarrollar, y que después de un tiempo te darán los mejores resultados:

1. Duerme bien

Dormir 7 horas es la cantidad más sana que tu cuerpo necesita para reponer energías. Si no tienes un empleo nocturno lo más aconsejable es que **no te desveles**. Acostarte a buena hora te dará buena salud, y podrás levantarte más temprano para aprovechar mejor las horas del día. Ese tiempo extra será muy útil para dedicarlo a tu crecimiento personal y el cuidado de tu salud.

2. Planifícate

No se construye un edificio sin calcular primero los materiales y la mano de obra que se necesita. Si quieres lograr un objetivo tienes que fijar pequeñas metas intermedias, de esta forma podrás celebrar pequeños logros que te conduzcan a una victoria escalonada; y en el camino te darás cuenta de que tienes las riendas de tu vida, simplemente porque sabes a dónde te diriges.

3. Prepárate

La mejor inversión que puedes hacer es mejorarte a ti mismo. Estudiar o incrementar tus conocimientos con respecto al área que te apasiona es el mejor vehículo para conseguir tus propósitos. Convertirte en un experto facilitará que llegues más rápido y des en el blanco de aquello que persigues. Si te acostumbras a prepararte para cada reto en tu vida, tu cerebro asumirá el conocimiento como una tarea funcional, como la de comer o respirar, y no tendrás que luchar con la frustración de no saber en dónde estás parado.

4. Sé amable

Todos tenemos buenos y malos días, y es un factor que no todo el tiempo podrás controlar. Lo que sí está en tus manos es la actitud con que enfrentes cada situación. Estar feliz y ser amable es muy fácil cuando todo sale bien. ¿Pero lo has intentado cuando las cosas no están funcionando?

Los profesionales de la psicología afirman que una mala actitud cuando tenemos un mal día puede ser la causa de otras desgracias futuras. Quizás esa persona a la que diste una mala respuesta cuando atravesabas un mal momento la encuentres frente a un escritorio el día de tu hipoteca.

Mantener una actitud positiva te ganará amigos en todas partes y podrás ver las ventajas y oportunidades que se esconden en cada situación. Todas las cosas nos ayudan para bien, si no ganamos, aprendemos.

5. Sé responsable

Lo que depende de ti es tu responsabilidad. Culpar a otros por la propia desgracia es el hábito más peligroso de todos. Para Jules Renard “La pereza no es más que la costumbre de descansar antes de cansarse”.

La puntualidad, la integridad y ser cumplidos, son virtudes que te ganarán el respeto entre la gente; con el respeto viene la confianza, y si confían en ti estarás en lugares importantes.

Reconocer los errores también es parte de la responsabilidad, al igual que hacer algo para enmendar los resultados cuando hay posibilidades de corregir las fallas.

Una persona de hábitos responsables siempre consigue las puertas abiertas.

6. Adminístrate

El modo en cómo usamos nuestro dinero determina la forma en que vivimos. Si gastas más de lo que ganas siempre vivirás en la quiebra o endeudado.

Administrar en el área financiera pasa por sincerar tus necesidades y el modo de vida que puedes llevar según los ingresos con que realmente cuentas, ya seas adulto o joven, un buen

administrador es aquel que sabe invertir lo que tiene para sacar el mejor provecho, e incluso, multiplicar su inversión y obtener ganancias.

Los mejores administradores tienen el hábito de llevar una relación de todos sus ingresos, gastos y calculan lo que necesitan en cada área de sus vidas. De esa forma pueden proyectar y llevar a cabo planes que sean realmente efectivos.

7. Sé limpio y ordenado

La higiene en tu casa y en tu cuerpo son determinantes para llevar una vida saludable y ser aceptado en la sociedad. Hacer la cama te dará un sentimiento victorioso al comenzar el día. Y mantener ordenada tu zona de trabajo aumentará tu agilidad y tendrás mejor ánimo para concretar las tareas.

El aspecto es tu primera carta de presentación, procura que tenga buen gusto.

8. Controla tu tiempo.

El tiempo es un recurso no renovable, inviértelo con sabiduría. No pases demasiado tiempo en las redes sociales o frente al televisor. La vida real tiene cosas más fascinantes si sabes dónde buscar.

Regálate tiempo de calidad, comparte con tu familia, amigos y vecinos; ejercítate, practica algún deporte o disciplina. El entretenimiento renovará tu mente cada día y tendrás una actitud positiva y esperanzada para llevar una vida plena y saludable.

H2 Hábitos: El Secreto para Llegar a una Felicidad Duradera

Si quieres saber cuáles son los malos hábitos de tu vida solo debes pensar en aquellas cosas que haces con frecuencia y que te alejan del punto donde quisieras estar, lo que quieres hacer o con quienes desearías compartir.

¿De qué te sientes orgulloso? ¿Cuáles son tus logros? ¿Qué camino tomaste para lograrlo? Esas preguntas son claves para responder cuáles hábitos debes mantener, y también te servirán para deshacerte de algunas conductas que no te beneficien...

¿Si pudieras cambiar una conducta de ti, qué cosas dejarías de hacer?

Identificar todo aquello que te resta, es el primer paso para sustituir un mal hábito por uno bueno. Y a medida que los sustituyas notarás cambios trascendentales en tu modo de vida. Recuerda que llegar rápido no siempre es garantía de llegar feliz...

¿Qué hábitos te gustaría aprender y cuáles dejarías atrás?

Marco Gentile

Ghostwriter