Desarrollando buenos hábitos



En términos generales, establecer un nuevo hábito solo lleva de 4 a 6 semanas. Si puede mantener la concentración durante ese tiempo, su nuevo hábito se habrá vuelto automático y será mucho más fácil de mantener. Utilice esta práctica lista de verificación para ayudarlo a establecer buenos hábitos.

**Cosas a tener en cuenta:**

* Sé que mis malos hábitos pueden ser cómodos, pero comprendo que me impiden vivir la vida que quiero vivir.
* Comprendo que el cambio es difícil, pero lo estoy haciendo de todos modos. Vale la pena el esfuerzo.
* Puede que lo haya intentado y haya fracasado antes, pero esta vez estoy mejor preparado para tener éxito.
* Puedo visualizar los resultados que quiero lograr con este nuevo buen hábito.
* Puedo visualizar los pasos que necesito dar para obtener este nuevo hábito.
* Este buen hábito es algo que quiero hacer por mí mismo, no por nadie más.
* Comprendo que trabajar a mi propio ritmo está bien siempre y cuando no abandone ni vuelva a caer en mi viejo mal hábito.
* Comprendo que mientras trabajo para establecer mi nuevo hábito, es posible que deba reemplazar mis necesidades perdidas con algo nuevo.

**Tareas a completar:**

* He creado una lista de los beneficios que recibiré cuando desarrolle este nuevo buen hábito.
* Soy consciente de las consecuencias si no hago este cambio para mejor.
* He establecido un cronograma para comenzar y completar este nuevo hábito. Entiendo que no será una "solución rápida", sino un cambio de estilo de vida.
* He reunido los elementos necesarios para ayudarme a hacer realidad este nuevo hábito.
* Tengo un plan, por escrito, con los pasos que daré para crear este nuevo hábito.
* Mi plan incluye pequeños pasos que se pueden lograr.
* He creado algunas declaraciones de "Si... entonces..." para mantenerme concentrado en el resultado.
* Tomaré una decisión consciente todos los días para trabajar en mi nuevo hábito.
* He creado recordatorios para nunca olvidarme de trabajar en mi nuevo hábito.
* He contratado a una persona de apoyo para ayudarme a mantenerme motivado.
* He eliminado todos los elementos de tentación de mi entorno para poder luchar menos.