

Siembra buenos hábitos
y recogerás un buen año.

7 hábitos simples

que cambiarán tu año.

por Sergi Mora

Autor de "Descubre el Coach
que mora en tu Interior"

*Dedicado a aquellas
personas que buscan la
Paz y la siembran en sí
mismas.*

7 hábitos simples que cambiarán tu año.



Sergi Mora

<http://coachingBarcelona.cat>

Tabla de contenidos

1. Introducción

2. ¿Por qué este libro es especial?

3. Cómo incorporar eficazmente un nuevo hábito en tu rutina diaria

4. Los 7 hábitos

4.1. 1. Haz como la gallina

4.2. 2. Haz como el cordero

4.3. 3. Haz como el elefante

4.4. 4. Haz como el gato

4.5. 5. Haz como el perro

4.6. 6. Haz como el camello

4.7. 7. Haz como la tortuga

5. Conclusiones

6. APÉNDICE

1. Introducción

¿Tienes algún buen propósito cada año? Tanto si respondes "sí" como "no" te interesa la lectura de este pequeño libro pues si siembras buenos hábitos recogerás un buen año.

Seguramente no descubro nada nuevo cuando digo que detrás de un cáncer de pulmón se encuentra el hábito de fumar, o que detrás de un bíceps grande se encuentra el hábito de levantar pesas. Detrás de un éxito o un fracaso se ocultan mayoritariamente hábitos. Un hábito es aquello que hacemos de forma casi automática con regularidad. Nuestras pequeñas acciones diarias son las que, con el tiempo, definen nuestro destino.

Si no sigues un rumbo claro, seguro que no llegarás a ninguna parte en concreto. Sin embargo, si tienes un rumbo claro y trabajas cada día para conseguir tu objetivo, tarde o temprano alcanzarás tu destino. Si quieres vivir bien, acostúmbrate a sembrar la buena vida. Si quieres sobresalir en algo, practica, practica y practica hasta que lo domines tanto que lo hagas de forma inconsciente.

¿Quieres aprender más sobre la felicidad, la paz, el amor, la sabiduría y la salud? Pues sigue leyendo este pequeño libro que trata de sembrar la buena vida, de plantar semillas diarias de felicidad, de forjar nuestro éxito con nuestras acciones. También trata sobre cómo aportar vitalidad, apertura y claridad a nuestras vidas.

Este libro te ofrece un método simple para transformar tu vida. Te va a enseñar cómo incorporar 7 pequeños hábitos, simples, pero tan poderosos

que, una vez los tengas integrados en tu vida, no podrás volver atrás porque ya te habrán transformado y elevado.

¿Empezamos?

2. ¿Por qué este libro es especial?

De adolescente mis amigos me consideraban una persona "disciplinada" porque cada día y durante años, era capaz de levantarme a las 6:00 de la mañana y hacer gimnasia durante una hora antes de ir a la escuela. Eso que para algunos parecía algo "imposible" era fácil para mí porque había cogido el hábito. Ese hábito me impulsaba a levantarme pronto y sudar durante una hora. Detrás de ese hábito se escondía el deseo de estar "fuerte". Ésa era la motivación principal. Y si cada día podía levantarme a las 6:00 de la mañana era porque veía los resultados a mis esfuerzos y sabía que esa hora era una hora bien aprovechada.

Pasados unos años, ese hábito desapareció. En realidad, lo que desapareció fue el "deseo de estar fuerte".

Pero apareció un nuevo deseo: el deseo de conocerme, de saber quién soy. Y a partir de ese momento empecé a meditar cada mañana, cada día, durante una hora, y durante varios años. Hasta que ese deseo también desapareció (y con ello, el hábito de meditar una hora cada mañana).

Esto demuestra que no hay disciplina que se pueda mantener por mucho tiempo si no hay o bien un deseo, o bien si no hay resultados (y la satisfacción que traen esos resultados).

Si falla el deseo o los resultados (o la satisfacción que producen) se abandona el hábito inevitablemente.

Ahora que ya no soy adolescente, sino padre de familia, mis prioridades han cambiado. Mi deseo era llevar una

vida equilibrada, productiva y sencilla.

Me sentía sumido en un abismo de obligaciones de todo tipo, y deseaba más que nunca poder encontrar paz y serenidad durante algún momento del día. Eso era lo que más deseaba. Mi mayor problema, mi pan de cada día, era la sensación de ir con prisas y no tener tiempo para mí. Así pues, me preguntaba diariamente: ¿qué puedo hacer para lograr ese estado diario de equilibrio, productividad, simplicidad, paz, que tanto ansío? Y entonces me di cuenta que la clave estaba en la palabra "diariamente". No estaba interesado en probar algo que produjera resultados un día al año, ni un día al mes, ni un día a la semana. Yo quería obtener mis resultados cada día del año. Mi objetivo era que esa sensación de equilibrio perdurara toda la jornada. O al menos, no quería seguir sintiéndome como el ratón dentro de su rueda de ejercicios, corriendo a mil por hora, mientras se desgasta. Busqué un método sencillo (que no añadiera más obligaciones a mi vida) con la confianza de que me echara fuera de esa rueda llamada estrés, cansancio, mal humor, frustración, dispersión... (¿sigo?)

Si has leído hasta aquí, intuyo que te interesa saber más sobre este método que he descubierto y que me resulta útil para mantener diariamente mi mente, mis emociones y mi cuerpo a flote en un estado más equilibrado y armonioso.

Se trata de 7 hábitos sencillos y altamente efectivos que he incorporado en mi vida, y que pueden transformar la tuya. Simplemente tienes que dedicarte unos 15 minutos al día; distribuidos de la siguiente forma: 5 minutos por la mañana, 5 minutos por la tarde y 5 minutos por la noche. Esos 15 minutos diarios

son, para mí, la mejor inversión en tiempo al día. Ahora mismo te estarás preguntando "¿Y qué hábitos son?" La respuesta la tienes ahora en tus manos.

Tengo que decirte, que lo que hace especial a este libro no son los hábitos en sí, sino la aplicación práctica de estos hábitos. Pues una cosa es saber la teoría (lo que debo hacer) y otra cosa es que te resulte fácil ponerlo en práctica. Mi principal objetivo al escribir este libro es proporcionarte las herramientas necesarias, en el orden preciso y con las instrucciones detalladas de la forma más simple posible para que puedas reinventar tu día a día. Pruébalo durante 21 días y observa el impacto que tiene en todas las áreas de tu vida. Una vez adquiridos estos hábitos, no querrás deshacerte de ellos.

3. Cómo incorporar eficazmente un nuevo hábito en tu rutina diaria

Charles Duhigg estudió extensamente los hábitos en su libro "[The Power of Habit](#)" y llegó a la conclusión que es mucho más fácil adquirir un nuevo hábito cuando:

1) El nuevo hábito se encadena a continuación de un hábito existente.

Por ejemplo: beber agua justo después de cepillarse los dientes. Cada día te cepillas los dientes, ¿verdad? Pues si quieres adquirir el hábito de beber agua, intenta hacerlo después de cepillarte los dientes y verás como al poco tiempo "beber agua" pasa a formar parte de tu nueva rutina.

2) El nuevo hábito es simple de ejecutar.

Siguiendo el ejemplo anterior, pon un vaso de agua al lado del cepillo de dientes. Evita tener que ir a la cocina a buscar el vaso cada vez que te cepilles los dientes. Otro ejemplo, hacer 3 flexiones de piernas después de cepillarse los dientes. No nos establecemos como objetivo hacer 20 flexiones, sino tres, para que sea un objetivo relativamente fácil de conseguir. Debes ser capaz de hacer lo que te propones sin realizar un gran esfuerzo para conseguirlo. Lo importante es que el próximo paso sea fácil de hacer, pero un poco más difícil de lo que ya has logrado. No pienses en todos los pasos que te quedan, sólo piensa en el próximo.

3) El nuevo hábito debe producir algún beneficio o satisfacción.

Así pues, cada vez que realices tu nuevo

hábito, termina haciendo una pequeña auto-celebración. Dite a ti mismo "¡qué bueno que soy!" o las palabras que te animen. Hazte un mimo o échate un piropo. Lo importante es que después de hacer tu nuevo hábito te des un pequeño premio que te haga sentir bien. Celebra tu logro. Con los días, el mismo hábito te traerá resultados y te llenará de satisfacción, pero al principio es importante que tú mismo te des algún tipo de reconocimiento para motivarte a seguir haciéndolo.

Ahora que ya sabes cómo incorporar eficazmente un nuevo hábito en tu vida, te preguntarán por los hábitos a incorporar... Son siete bien sencillos y los he titulado con nombres de animales porque quiero que este proceso sea ligero y divertido. Y además te ayudará a recordar los hábitos. Antes de nombrarlos, debes tener en cuenta que no debes incorporarlos todos de golpe sino gradualmente. Aunque puedes leer el libro de una sentada, te aconsejo que sigas las siguientes pautas para introducir los hábitos de forma paulatina:










- Durante la primera semana, incorporarás estos 3 primeros hábitos antes de ir a dormir: Gallina, Cordero y Elefante. Te en cuenta que el primer día sólo es necesario que practiques la Gallina. El segundo día haz la Gallina y añade también el Cordero. Y del tercer día al séptimo, puedes hacer los tres.
- Durante la segunda semana añadirás los hábitos Gato, Perro y Camello justo al levantarte de la cama. Y como antes, incorpora un hábito nuevo cada día, de forma que al tercer día de esta segunda semana ya estarás practicando 6 hábitos.
- Y la tercera semana incorporarás (además de los 6 anteriores), el

hábito "Tortuga" durante el desayuno,
la comida y la cena.

Así pues, el orden en que se deben
ejecutar (e incorporar en tu vida)
está entre paréntesis:

Al acostarse	1ª SEMANA	GALLINA (1)	CORDERO (2)	ELEFANTE (3)
Al levantar	2ª SEMANA	GATO (4)	PERRO (5)	CAMELLO (6)
Al comer	3ª SEMANA	TORTUGA (7)	TORTUGA (7)	TORTUGA (7)

4. Los 7 hábitos

 1. A****AR	 2. R****AR	 3. REC***
 4. DES***AR	 5. AMAR	 6. HID***
 7. RA**TIZAR	 7. SA***EAR	 7. VI***

Este cuadro quedará claro al final del libro. Paciencia ☺ - ¡La paciencia podría ser el octavo hábito! – es la madre de todos los hábitos y la dejaremos para otro libro...

Invierte en ti, haz de tu vida una obra Maestra.

[Accede al libro completo.](#)

Y si compras el libro y no te resulta de ninguna utilidad, escíbeme a info@coachingbarcelona.cat y te **devuelvo tu dinero.**