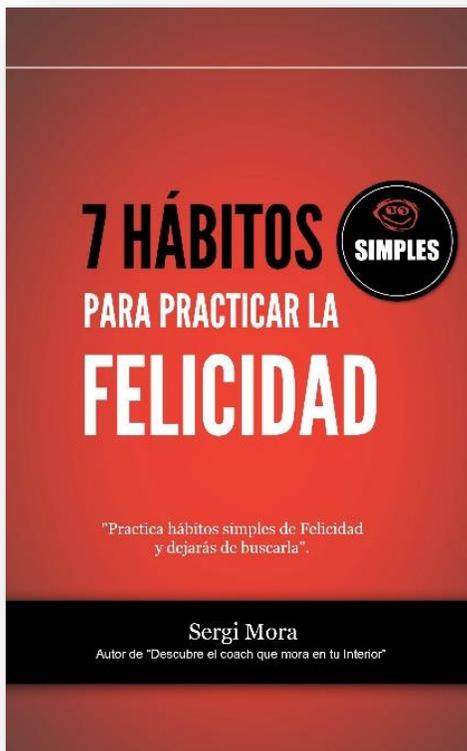




*¡Hola 😊! Este HÁBITO N°1 mejorará tu **vitalidad** (es imprescindible tener más “vida” para Ser Feliz). Es un hábito **SIMPLE** pero no es fácil. Debes seguir las instrucciones que aquí encontrarás. Ponlo en práctica y verás resultados. Sergi Mora, coach.*

---



**Pon en práctica  
EL HÁBITO N°1**  
que es “la madre”  
de los 7 hábitos.

He incluido el segundo hábito porque te ayudará a implementar el N°1 y ambos te traerán más Vitalidad.

# 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

Muchos buscan la Felicidad pero no tantos la practican. Sí, **la Felicidad** es un hábito que se practica. O mejor dicho: es el resultado de practicar hábitos que nos aportan **VITALIDAD, AMOR y SABIDURÍA**. Y la gracia de este libro es que trata de estos hábitos simples que todo el mundo puede introducir en su rutina DIARIA sin esfuerzo ni complicaciones y que nos acercan a la Felicidad.

Ya hemos hablado suficiente de la Felicidad. Ahora hablemos de los hábitos...

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? Pues sigue leyendo este

pequeño libro que trata de sembrar la buena vida, de plantar semillas diarias de vitalidad, de amor y sabiduría.

Este libro te ofrece un método simple para atraer la Felicidad en tu día a día. 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.

¿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. ¿Dónde está la Felicidad? - me preguntaba diariamente. ¿Qué puedo hacer para lograr ese estado diario de equilibrio, vitalidad, amor, productividad, simplicidad, paz, sabiduría 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 tu Felicidad y 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](http://sergimora.com/power)" (<http://sergimora.com/power>) 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 cómo 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 preguntará 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	<b>1ª SEMANA</b>	<b>GALLINA (1)</b>	<b>CORDERO (2)</b>	<b>ELEFANTE (3)</b>
Al levantar	<b>2ª SEMANA</b>	<b>GATO (4)</b>	<b>PERRO (5)</b>	<b>CAMELLO (6)</b>
Al comer	<b>3ª SEMANA</b>	<b>TORTUGA (7)</b>	<b>TORTUGA (7)</b>	<b>TORTUGA (7)</b>

# 4. Los 7 hábitos

 <p>1. APAGAR</p>	 <p>2. RELAJAR</p>	 <p>3. RE*****LAR</p>
 <p>4. ***EREZ***</p>	 <p>5. A***R</p>	 <p>6. ****RA*AR</p>
 <p>7.RA***TI*R</p>	 <p>7. SA****EAR</p>	 <p>7. V****R</p>

## 4.1. 1. Haz como la gallina

No podemos empezar incorporando los 7 hábitos de golpe, hay que ir de uno en uno. Y hay que empezar tan sólo con uno.

¿Cuál elegir?

Elijo incorporar el "ir a dormir antes de las 22:00h" (metafóricamente ir a dormir temprano, como las gallinas) porque es un hábito que nos facilitará la incorporación de los otros 6 hábitos.

El hacer como las gallinas e ir a dormir antes de las 22:00h es, para aquellos que van a dormir más tarde, un hábito muy valioso pues van a sentirse más llenos de energía. Y precisamente se va a necesitar más energía para facilitar la entrada de nuevos hábitos en tu vida.

Por la noche (es decir, a partir de la puesta del sol) nuestro cuerpo biológico está programado para descansar y auto-repararse. A las 22:00 horas deberíamos estar todos durmiendo si queremos seguir los ritmos naturales y saludables de la Naturaleza. Si no estamos tumbados a esa hora, o si hay luz (artificial) a esa hora, el cuerpo no segrega la melatonina necesaria y no puede descansar bien.

No es lo mismo descansar 8 horas cuando te acuestas a las 22:00h que cuando te acuestas a las 23:00h. El cuerpo está diseñado para estar auto-reparándose siguiendo los ritmos de la Naturaleza. Todos los animales (menos el hombre) lo practican. Si nos apartamos de ese ritmo vital, lo pagamos con cansancio, irritabilidad, estrés, preocupación y otros

síntomas. Así pues, te aconsejo que te marques como meta irte a dormir con la puesta del sol, y si eso es inviable, no más tarde de las 21:30h para que, a las 22:00h tu cuerpo y tu mente estén ya descansando.

Sí, ya sé que me dirás que eso es imposible... que debes estudiar, poner la lavadora... Intenta hacer todo lo que puedas por la mañana. Si te vas a dormir antes de las 22h, verás que no te cuesta tanto madrugar antes. Tendrás más energía y claridad para hacer lo que te propongas. A quien madruga, Dios le ayuda...

Si este hábito no lo puedes implementar ahora, observa cómo es tu nivel de energía por la mañana. Si es alto, ningún problema. Si es bajo o regular, plantéate seriamente un cambio pues no vale la pena vivir a medio gas y verás cómo durante el día las cosas te van a ir mejor.

¿Cómo hacer para acordarte (sobre todo al principio) que "es hora de ir a la cama"? Ponte una alarma. Piensa qué haces 30 minutos antes de las 22:00h. Si todavía no has cenado, prueba de cenar antes. Si estás en el ordenador, ponte una alarma a las 21:30h que diga "si no apagas el ordenador en 1 minuto te entrará un virus llamado CANSANCIO". Utiliza tu imaginación. Organízate de otra manera. Haz como las gallinas por lo menos durante 7 días y nota la diferencia en tu nivel de energía, claridad y motivación.

## 4.2. 2. Haz como el cordero

Al finalizar la jornada, una vez hayamos decidido que es la hora de ir a dormir, justo antes de meterte en la cama te recomiendo que te laves los pies. ¿Y por qué si no están sucios? No se trata de lavar por lavar. Se trata de descargar tu cansancio y tu estrés ANTES de acostarte. Se trata de un acto de purificación.

Los pies se encuentran en la parte más inferior del cuerpo humano y cargan con el peso de todo el cuerpo (físicamente hablando, pero espiritualmente ocurre todo lo contrario). No sólo cargan con todo el peso físico sino también con el peso emocional. Al lavar los pies con amor y conciencia liberamos toda la tensión física y psíquica que hemos acumulado durante el día.

Jesús (el Maestro nazareno a quien llamaban el "cordero") sabía de la importancia de este acto. Jesús sabía que lavar los pies con amor y conciencia afecta también a nivel espiritual. No te pido que lo creas, pero ¿te imaginas que pudieras también "purificar tu mente y santificar tu alma" con un acto aparentemente tan simple? ¿Por qué crees que existe el ritual de besar los pies de una persona santa?

Coge un barreño y llénalo de agua caliente (que no queme pero sí que esté muy caliente). Si no encuentras un barreño donde poner los pies, te aconsejo que te compres una cubeta para [pintar \(http://sergimora.com/cubeta\)](http://sergimora.com/cubeta) pues allí probablemente te quepan bien los pies.

Echa una cucharada sopera de sal no refinada (se compra en herboristerías) y pon los pies dentro. Masajéalos con cariño. Puedes hablarles a tus pies y decirles cosas bonitas ("gracias por vuestro apoyo", "ahora me toca a mí sosteneros", "soltad todo aquello que es una carga para vosotros"). Estate 3 minutos así y luego seca bien los pies (y si quieres masajéalos con aceite - el de sésamo es especialmente relajante). Ponte unos calcetines (o zapatillas) para que no tengas frío.

Y si tienes fe en Algo Superior (llamado Amor, Fuerza, Fuente, Inteligencia Suprema, Creador, Tao, Padre/Madre Divinos...), lee los [apuntes extras](#) que te explican una forma más mística y esotérica de practicar este hábito.

Yo lo hago casi cada día. Me tomo 5 minutos para mis pies. Hay días en que no lo necesito. Hay días en los que simplemente hago dos o tres respiraciones profundas y luego practico un poco de *gimnasia cerebral* ("Brain Gym") para descargarme de tensiones.

La gimnasia cerebral consiste en equilibrar los dos hemisferios cerebrales mediante ejercicios muy sencillos que utilizan las manos o el cuerpo. Mira este vídeo y haz dos o tres ejercicios de los que te muestran estos dos chicos. Te sentirás refrescado mentalmente y físicamente:

<http://sergimora.com/braingym>

### 4.3. 3. Haz como el elefante

Si ya has llegado hasta aquí, ya has decidido irte a dormir pronto, te has relajado un poquito, ¿y ahora qué? Pues simplemente métete en la cama y duerme, pero siguiendo unas instrucciones **para que tu sueño sea profundo y reparador.**

[...]

### 4.4. 4. Haz como el gato

Ya has dormido, y espero que hayas renovado tu vitalidad. Ahora toca levantarse. Si has dormido bien, te será más fácil levantarte con ilusión y energía. Pero antes de levantarte, es importante que te tomes el tiempo para desperezarte y despertar bien. **Si empiezas bien tu día,** es decir, con calma, con conciencia, sintiendo gratitud, **entonces tu día será mucho más positivo** que si empiezas con el susto de un despertador y con prisas.

[...]

### 4.5. 5. Haz como el perro

Ya nos hemos levantado poco a poco y con buen pie. Ahora debemos prepararnos para salir de casa o para empezar nuestra actividad. Hay muchas cositas que podríamos hacer durante estos momentos y cada uno debe hacer lo que crea conveniente (lavarse las manos, la cara, la boca, hacer ejercicio, ducharse, leer, desayunar...), pero hay **un hábito que destacaría por encima de todos** pues

es el que más tiene que ver con la Felicidad: hacer como los perros.

[...]

## 4.6. 6. Haz como el camello

Ahora que ya te has subido el ánimo moral, hay que echar un poquito de gasolina al cuerpo. ¿Qué tipo de gasolina necesita el cuerpo para arrancar y ponerse en movimiento? Agua.

No he dicho café, sino agua. [Mira este vídeo](#). Haz como los camellos (y el resto de animales) y bebe agua.

**El agua que bebas debe contener 3/4 de agua normal** (del grifo, o mejor si es filtrada por ósmosis inversa) **y 1/4...**

## 4.7. 7. Haz como la tortuga

Ya te has hidratado bien y ahora te dispones a empezar tu actividad. Si eres como la mayoría de las personas, tu día estará lleno de actividades y decisiones que tomar, haciendo que te aceleres poco a poco, acumulando tensión.

[...]

Y ésta es **la forma en que te sugiero que ralentices tu ritmo...**

## 5. Conclusiones

La Felicidad se encuentra AQUÍ y AHORA cuando vives el momento presente con energía (VITALIDAD), con la mente despejada (SABIDURÍA) y el corazón cálido (AMOR). Y para eso hace falta seguir el ejemplo de estos 7 animales.

[...]

Sergi Mora

[info@coachingBarcelona.cat](mailto:info@coachingBarcelona.cat)

## 6. APÉNDICE

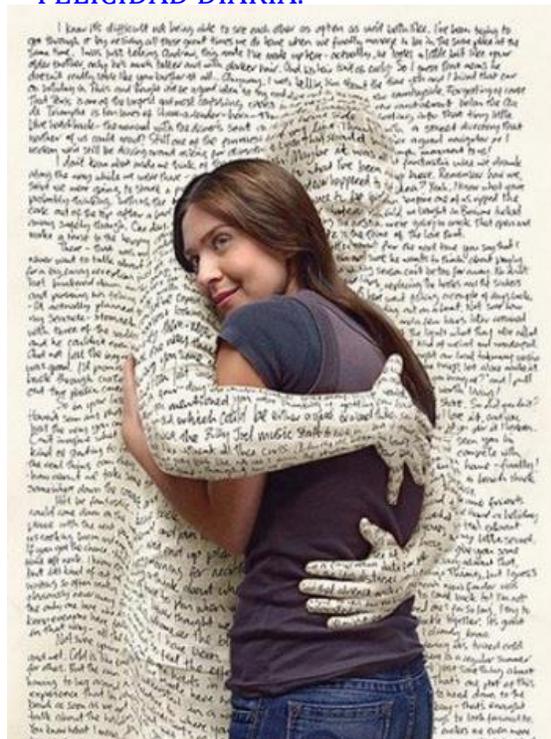
[...]

Lo importante para ti, ahora, es incorporar el primer hábito (Gallina). Repasa el capítulo para saber cuándo incorporar los demás hábitos. **Puedes adaptar estos hábitos a tu personalidad y usar tu creatividad** (no tienes porqué copiar al 100% lo que propongo en este libro-puedes mejorarlo a tu gusto).

Y ahora que has llegado al final, quiero felicitarte por tu voluntad de querer invertir en tu Felicidad. Y me gustaría compartir contigo **un SUPER-hábito**, uno que NO reemplaza los anteriores pero que, por su sencillez y potencia sería el que elegiría si tuviera que incorporar sólo 1 hábito para la Felicidad.

Ahora puedes [comprar el libro entero](#) y empezar a [practicar simples hábitos que te traerán Felicidad.](#)

[Clica para INCREMENTAR TU FELICIDAD DIARIA.](#)



*Que la Paz reine en ti y se instale en tu casa, para el Bien de todos.*

Sergi Mora, coach profesional