

HÁBITOS

Eso que sabes que hay que tocar y nunca es el momento

¿Te has preguntado en alguna ocasión cuál es el motivo? Hay un libro que habla de ello y a mí me ayudó a entenderlo: Una es la Parte Científica y otra es **Tu propia Química**.

Resumiendo esta parte te diré que un HÁBITO se marca en 3 partes:

1. Señal o aviso de un estímulo.
2. Acción en base a esa señal o estímulo.
3. Resultado o Recompensa de esa Acción.



El cerebro no entiende si es un **Hábito Malo** o un **Hábito Bueno** para ti, lo único que sabe es que busca una Recompensa y No le importa la Acción.

¿Cómo cambiar ese HÁBITO? Primero debes identificarlo, saber cuál es esa señal o aviso y la sensación de ese resultado; por lo tanto tan sólo debes de cambiar esa acción por aquella que tú desees (mala o buena).

El trabajo está en identificar esa señal hasta encontrarla, ¿Cómo? Observando olores, palabras, hechos que te llevan a la señal durante el día y reconocer la sensación que obtienes una vez realizada; así tan sólo se trata de modificar la acción.

Un dato a tener en cuenta es que los Hábitos no van a desaparecer, sólo se trata de observar los que tú consideras malos para ti y cambiarlos por buenos, ¿Probamos?

Te reto a que estos días identifiques un Hábito que desees modificar y el sábado lo compartas conmigo en el salón de Actos del Ayuntamiento de Quart de Poblet a las 10:30.

Se acerca el día en el que compartiré técnicas, herramientas y recursos que me ayudaron a hacer un giro en mi vida; desconozco tu situación, sin embargo sí puedo decirte que lo que voy a compartir te ayudará a dar un cambio en tu vida ¿Qué señal o aviso te ha llegado en este momento? Piensa en la **Recompensa**, dado que la acción te la digo yo: **Hacer click e inscribirte.**

Te espero el próximo sábado!

