

MÓDULO 5

NUTRE

Tú y Mente

Metodología del Cambio



Metodología del CAMBIO

CLAVES PARA TENER ÉXITO CON LOS CAMBIOS

Llamamos **éxito** a lograr lo que deseamos y **cambio** a incorporar un nuevo hábito o rutina a nuestra vida. Los hábitos son poderosos medio para el cambio personal, ya que tienes la capacidad de mejorar nuestra salud, nuestro peso, nuestro carácter y cualquier área de nuestra vida.

Cambiar es una habilidad que se desarrolla y se aprende con el tiempo. Se recomienda 21 días repitiendo un mismo hábito para que este se convierta en automático y no cueste esfuerzo realizarlo. Hay personas que les cuesta más o menos, pero todas, cuando toman la firme decisión de CAMBIAR y se comprometen en su gran PORQUÉ CAMBIAR, la disciplina llega sola. Cuanto más se practiquen los cambios, mayor habilidad se adquiere.

Habrá que tener mucha paciencia, porque no siempre se logra en el primer intento.

Lo recomendable es incorporar un hábito saludable y no eliminar el mal hábito en un principio. Ejemplo: Comer hacer deporte para dejar de fumar. Incorporar agua y fruta por la mañana, para dejar bollería y leches animales. Hacer meditación, para descender el nivel de estrés. Tomar té, para ir sustituyendo el café.

Se trata de **aportar**, antes de quitar, para que la mente no sienta un vacío o hueco al quitar "lo malo" y tenga mas de "lo bueno"

Tomar la **DECISIÓN** de cambiar es fácil. Lo difícil es identificar las resistencias que tenemos al cambio e identificar el por qué mantenemos un mal hábito.

BENEFICIOS DE CAMBIAR

- LIBERTAD: Dejas de ser esclavo del mal hábito. Mandas tú.
- PODER PERSONAL: Tu confianza en ti mismo se eleva
- DISCIPLINA: te sientes capaz de eso y de más cosas
- MOTIVACIÓN: Te sientes inspirado a seguir e incluso ayudar a otros con tu ejemplo
- ÉXITO: No importa qué has hecho hasta ahora, importa lo que eres capaz de iniciar hoy

Metadología del CAMBIO

¿QUÉ PUEDE FALLAR?

-Si intentas cambiar varios hábitos a la vez. Sólo uno o dos, y cuando lo logres, el siguiente.

-Ponerte metas muy altas. Por ejemplo: perder 20kg en un mes, empezar corriendo 15km cada semana, comer saludable todas las comidas. En vez de eso, comienza en pequeño para que sea fácil lograrlo: Correr 2km, perder 2kg al mes, comer saludable cada noche, etc.

-Crear un ritual de felicidad que asocie el nuevo hábito. Por ejemplo: Correr escuchando tu música favorita, Comer viendo fotos de nosotros cuando estábamos más delgados o personas que lo han logrado, cocinar recetas divertidas de ensaladas...etc.

-No cambiar nuestro entorno y seguir teniendo en casa bollería, etc o no avisar a nuestra familia de lo que vamos a hacer y que nos inciten a seguir con los malos hábitos.

-No celebrar los pequeños logros, y solo esperar a felicitarse uno mismo cuando haya perdido 20kg.

LA REPETICIÓN ES LA CLAVE PARA TENER ÉXITO CON NUEVO HÁBITO

1º El cerebro recibe una SEÑAL que determinará que realicemos el mal o buen hábito

2º Pasamos a la ACCIÓN

3º RECOMPENSA si logramos realizar el buen hábito, el cerebro asociará el premio a seguir haciéndolo.

Contesta a estas cuestiones

1º Identifica que mal hábito te gustaría cambiar. Trata uno cada vez.

2º ¿Por qué crees que lo sigues manteniendo en tu vida? Aunque parezca que no, ese mal hábito nos beneficia en algo ¿En qué crees? Por ejemplo, sigo fumando, y el beneficio que creo que me aporta es que me evado durante unos minutos de mi vida.

3º Que se desea lograr

4° ¿Que pasos crees que deberías dar para lograrlo?

5° ¿Se ajusta a la realidad?¿Podrás mantenerlo todos los días, semanas o meses?

6° En contraposición ¿Definir qué HÁBITO SALUDABLE incorporarías?

Metadología del CAMBIO

CONGRUENCIA

Convertirte en una o un EXPERTO EN DÉTOX, es incorporar un estilo de vida libre de las máximas toxinas a nivel de cuerpo, mente y alma.

En la medida que alineemos lo que pensamos, con lo que decimos y lo que hacemos, tanto para nosotros mismos como para los demás, nos sentiremos más felices, auténticos y congruentes.

No tiene ningún sentido que promulguemos un estilo de vida saludable libre de toxinas, sin que nosotros mismos no seamos capaces de vivir en esa filosofía.

El cambio empieza por nosotros, y cuando lo logramos, las personas llegan a nuestra vida para que las ayudemos también a cambiar.

QUE SE ESCONDE DETRÁS DE UN MAL HÁBITO

El ser humano cuando está plenamente saludable, no necesita de tóxicos externos como el café, ciertos medicamentos dependientes (salvo bajo prescripción médica) refrescos, comida basura, adicciones, tabaco, alcohol, drogas. El organismo puede perfectamente vivir sin ellos, pero al ser tóxicos, crean adicción y es ahí cuando crean dependencia más psicológica que física. La persona cree que no podrá sobrevivir, o sobre llevar una situación de su vida, sin dicho tóxico.

La mayoría de veces, no somos conscientes que a través de estos tóxicos, tratamos de anestesiar un dolor, una situación, soledad, aburrimiento, frustración o miedos. Tratamos de evadirnos de ellos, tapándolos, en vez de enfrentarnos a ellos preguntándonos qué es lo que estamos tratando de no ver, de no querer sentir o atender.

Las personas que acudan a realizar nuestros détox seguramente tendrán problemas con su peso, ansiedad, estrés, enfermedad, fatiga, insatisfacción en su imagen o falta de autoestima, que tratarán de "tapar" a través de una alimentación desequilibrada y unos malos hábitos.

Metadología del CAMBIO

La pauta a seguir será introducir de nuevo a estas personas en un estilo de vida libre de toxinas, mejorando sus hábitos y aportando toda la información de porque es importante cada paso, ya que la mente necesita argumentos para convencerse del cambio.

Pero también el corazón requiere de una información much con mucho cariño, que los cambios a realizar partirán de un amor hacia ellos mismos, para darse lo mejor, porque son merecedores de todo el bien y de todo lo bueno.

Drogarse es maltratarse a uno mismo.

Comer compulsivamente, fumar, emborracharse, y cualquier otra forma de ingerir toxinas, es una manera de no honrar el templo de nuestra alma: el cuerpo.

EJERCICIOS

1º Escribir sobre qué parte o partes de nosotros mismos no aceptamos y porque?

2º Reflexionar en qué medida no nos estamos honrando. No me honro a mi mismo-a cuando....

3° Dejo de respetarme cuando....

4° En qué persona tendría que convertirme para dejar este mal hábito

5° ¿Qué sucedería si dentro de 1 año sigo con este mal hábito?

6° ¿Cómo estaría dentro de un año si lograra dejar ese mal hábito?

Enfócate en lo que deseas

Visualizar durante mínimo 30 segundos, cómo te sientes libre de humo en tus pulmones. Imagínalo con todo lujo de detalles y vívielo como si fuera real.

Al principio, evita situaciones que asocies con el tabaco como tomar un café, personas, cafeterías, etc

Comunica a las personas de tu alrededor o en tus redes, del cambio que vas a incorporar a tu vida. Eso reforzará tu compromiso!

Aportar una actividad muy placentera cada vez que se sientas deseos de fumar

Que mis pulmones siempre reciban aire puro

Incorporar actividad física, para regenerar los pulmones. Mejor actividades al aire libre.

Celebra cada pequeño logro, cada día. Dite al espejo cómo te sientes al lograrlo. Si un día no lo haces, ¡date un autoabrazo, trátate con amor y reinicia de nuevo mañana. Evita fallar 2 días seguidos.

Realizar una meditación calmante con los ojos cerrados, respirando durante varios minutos profundo y lentamente.

AFIRMACIÓN POSITIVA:
"Cada vez me resulta más fácil cambiar hacia los buenos hábitos. Respiro aire puro y limpio"

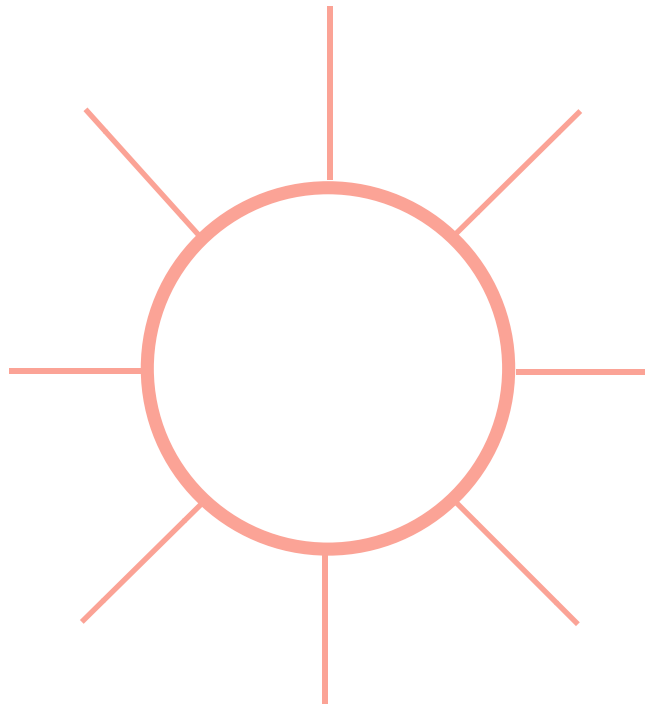
"Ahora es divertido y disfruto cada día mejorando mi vida, más y más"

"Ahora, permito que los cambios saludable entren en mi vida y sean fáciles y sencillos"

"Siento bienestar en todas las áreas de mi vida"

"Todo está bien en mi vida"

Enfócate en lo que deseas



- Seguimiento del Cambio -

Lista de Nuevos Hábitos

Fecha de Inicio	Nuevo hábito a implementar
10/01/19	Adelgazar 6kg. Comer más saludable cada día
14/02/19	Dejar de fumar y Empezar a correr (Running)
13/03/19	Ver menos televisión y empezar a leer más libros
08/04/19	Descender la ansiedad y estrés. Practicar yoga y meditación
12/05/19	Aprender un nuevo idioma, baile, estudios, formación...

