



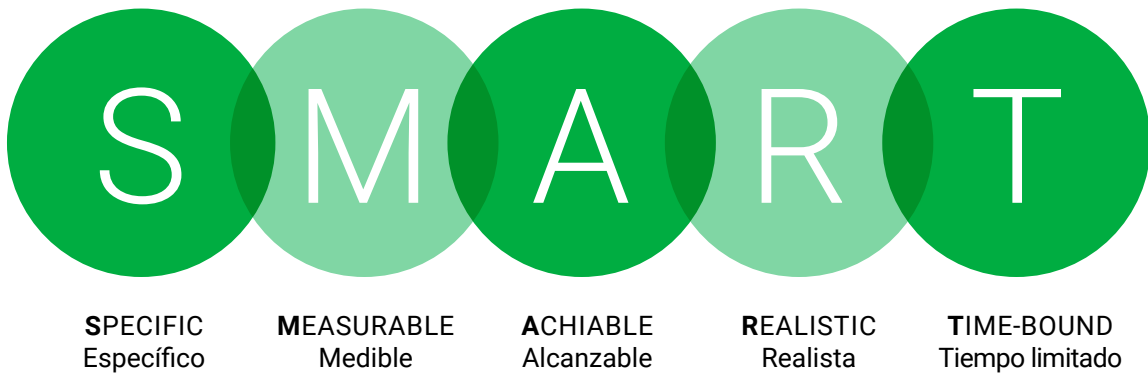
# Seis reglas para lograr un hábito saludable

“Los hábitos son como los átomos de nuestras vidas. Cada uno es una unidad fundamental que contribuye a la mejora en general”. La cita es del autor James Clear y en este contenido vamos a demostrarte por qué.

Ni dietas milagro, ni planes de ejercicio en 3 semanas... El poder real si buscas mejorar tu salud está en lo que repites de forma continuada durante los años.

## Marca objetivos realistas

Si vas a empezar a practicar deporte, meditación o vas a cambiar de dieta, trata de establecer objetivos realistas y acordes a tu contexto. Para eso trata de que sean objetivos específicos y medibles en el tiempo, alcanzables para ti, relevantes y acotados en un tiempo determinado.



L	M	X	J	V	S	D
●	●	●	●	✗	●	●
●	●	✗	●	●	●	●
●	●	●	●	●	✗	●
●	✗	●	●	●	●	✗
●	●	●				

## Sé flexible

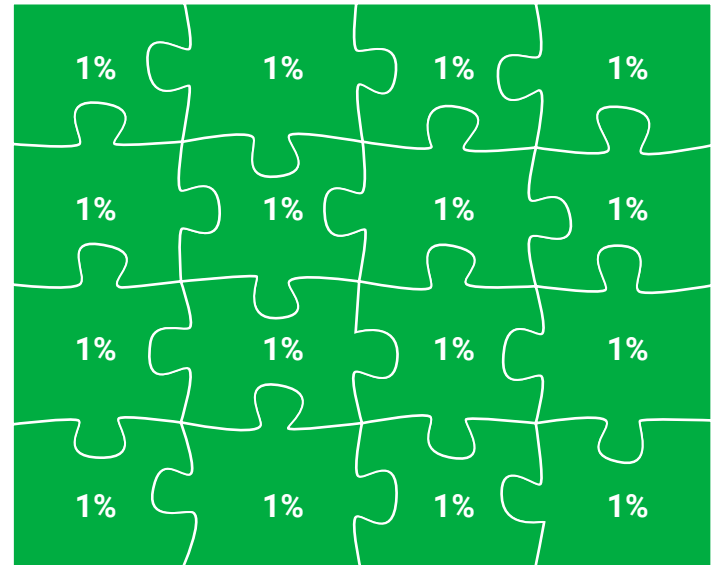
La consistencia, como decíamos, es importante cuando tratamos de adquirir nuevos hábitos, pero ser demasiado rígidos puede jugar en nuestra contra.

En línea con esto, resulta interesante recordar la regla de los días que acuñó el autor **Matt D'Avella**. Su idea consiste en que cuando quieras adquirir un hábito no puedes dejarlo de hacer más de dos días seguidos.

## Confía en la mejora continua

Deposita tus esperanzas en la capacidad que tiene la mejora continua. La constancia hará que lleguen los resultados. Porque siempre será mejor hacer menos de lo que te propusiste que no hacer nada y porque con los hábitos suele haber un umbral crítico en el que los resultados se disparan aunque previamente no ha pasado nada en semanas o meses.

En este sentido, y uniendo este punto y el anterior, es interesante la regla o hack de productividad del **1%**. Se trata de dividir un proyecto u objetivo y mejorar cada parte un 1%.



## Póntelo fácil, cercano

En muchas ocasiones, la motivación nos lleva a ponernos grandes objetivos y no nos importan los costes (de tiempo, esfuerzo, logística, dinero...) que nos supongan. Sin embargo, esa motivación se marchará y cuanto más fácil sea todo lo que rodea a nuestro nuevo hábito, mayor adherencia conseguiremos.

## Mejor en compañía de otros

Encontrar otras personas de nuestro entorno que tengan objetivos similares y con los que podamos compartir propósitos es una de las mejores noticias para nuestros hábitos saludables. Ante una meta conjunta nuestra disposición es mayor, nos "pesa" más la responsabilidad. También será más sencillo mantener la motivación en la medida en que apoyaremos y seremos apoyados por nuestros compañeros en el día a día.

## Reconoce tus logros

Busca recompensas y celebra los logros que vas consiguiendo, por pequeños que estos sean. Esos pasos de las que hemos hablado son los que conforman la gran mejora que llegará pasado el tiempo.



# Fraternidad

## Muprespa

Fraternidad-Muprespa, Mutua Colaboradora  
con la Seguridad Social, 275.

Síguenos en redes sociales

