

---

# 12 PASOS

para cambiar hábitos

POR CHARLY BEAUTELL

*“El cambio de hábitos es difícil al principio, engorroso en el medio, y maravilloso al final.”*

Robin Sharma

# Video 1

## Escoge tres hábitos que quieres cambiar

---

### Resumen

- Un hábito es una acción que repites de manera automática e inconsciente
- Cambiar o integrar nuevos hábitos requiere de tiempo y disciplina
- Cambiar un hábito es una tarea simple, pero suele ser muy difícil de realizar

### Ejercicios

Escoge **tres** hábitos (como mínimo un hábito) que quieres cambiar o integrar en tu vida en este momento.

Hábito 1: \_\_\_\_\_

¿Para qué quieres cambiar o integrar este hábito?

¿Qué va a aportar a tu vida?

¿Qué pasa si no cambias o integras este hábito?

Hábito 2. \_\_\_\_\_

¿Para qué quieres cambiar o integrar este hábito?

¿Qué va a aportar a tu vida?

¿Qué pasa si no cambias o integras este hábito?

3. \_\_\_\_\_

¿Para qué quieres cambiar o integrar este hábito?

¿Qué va a aportar a tu vida?

¿Qué pasa si no cambias o integras este hábito?

## Video 2

### Como escoger hábitos que permanecen en el tiempo

---

#### Resumen

- Determina en que tipo de persona te quieres convertir
- ¿Qué tipo de persona es la que hace lo que yo quiero conseguir?
- No te preocupes del resultado. Solo da pequeños pasos hacia el objetivo
- Enfócate en que tipo de persona quieres convertirte y que nueva identidad quieres adquirir. El nuevo hábito formará parte de tu estilo de vida.

#### Ejercicios

Escoge y escribe **un solo hábito** que quieres cambiar de los tres que ya seleccionaste en el primer vídeo. Más adelante podrás implementar los otros dos si quieres, de momento enfócate únicamente en uno. El que consideres más prioritario en tu vida ahora mismo.

Contesta a todas las preguntas de este ejercicio desde el sentir y desde tu corazón. Para que el hábito perdure en el tiempo tiene que ser parte de ti, de quien eres. Este hábito va a formar parte de tu identidad. Si no es así, se quedará en un intento más, en un cambio temporal, y difícilmente formará parte de tu vida.

Este ejercicio de introspección es importante, tómate el tiempo que necesites para conectar con lo más profundo de tu ser, y adquiere el compromiso contigo mismo de querer integrar este nuevo hábito en tu vida. Si no es así, te costará mucho tener la paciencia, la constancia, la disciplina y el coraje para integrar el hábito para siempre. Necesitarás todas estas virtudes para tener éxito.

Escribe el hábito que quieres cambiar en la siguiente página y contesta a las preguntas siguientes. Es tu momento y tu decisión. Recuerda que no se trata de conseguir un resultado, se trata de transformar tu identidad y en que tipo de persona te quieres convertir.

Mi nuevo hábito es \_\_\_\_\_

---

En que tipo de persona te quieres convertir?

¿Piensa y enumera cosas hace una persona que tiene el hábito que has escogido?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

¿Cuáles de estas cosas puedes imitar tú en tu vida para integrarlo?

¿Por qué escoges este hábito? ¿Qué razones hay para cambiarlo o integrarlo?

¿Cómo se alinea este hábito con tus valores más profundos? ¿Qué tiene que ver contigo?

¿Cómo te sientes por no estar haciendo este hábito a día de hoy? ¿Por qué es importante para ti integrarlo?

¿Cómo sabes que este hábito te ayudará a transformar tu identidad?

¿Qué cosas, actitudes o acciones va a cambiar este nuevo hábito en tu vida?

Visualízate a ti mism@ haciendo este nuevo hábito con tu nueva identidad, y como te sientes al hacerlo. Escríbelo, y recuerda esa imagen siempre que necesites un poco de motivación



# Video 3

## La regla de los 2 minutos

---

### Resumen

- Reduce tu hábito a una duración de menos de 2 minutos
- En el caso de que tu hábito no se pueda medir en tiempo, por ejemplo dejar de fumar, establece un máximo de cigarrillos que vas a fumar por día. Debes establecer una cantidad que puedas soportar sin crearte ansiedad para empezar.
- El objetivo es hacer tu hábito lo más fácil posible para empezar
- Establece un hábito reducido al mínimo para luego ir escalándolo a más

### Ejercicios

¿Pregúntate cómo puedes reducir tu hábito a menos de 2 minutos ?

Describe la rutina que harás para hacerlo en menos de 2 minutos, memorízala y empieza a hacerla desde hoy mismo. Ya puedes empezar a integrar tu nuevo hábito desde hoy.

# Video 4

## Como encajar un nuevo hábito en tu día

---

### Resumen

- Encuentra el lugar y el momento perfecto para encajar el hábito en tu día
- Usa la técnica de **Intención de Implementación**
- Planifica donde y cuando vas a realizar tu hábito y que fluya con tu rutina diaria. Debe ser factible realizar el hábito en tu realidad diaria. Debe ser suave integrarlo
- Es tremendamente importante que tu hábito sea rutinario y repetitivo al principio

### Ejercicios

Rellena la siguiente frase de intención de implementación con tu hábito

Yo haré \_\_\_\_\_ a las \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Guía: Yo haré [TU NUEVO HÁBITO] a las [HORA y DÍA(S)] en [LUGAR]

Ejemplo: Yo haré una hora de yoga a las 8.00 am los lunes, miércoles y viernes en la sala de meditación de mi casa.

# Video 5

## Diseña tu entorno para tener éxito

---

### Resumen

- El objetivo es que el hábito sea más fácil hacer
- Crea señales en tu entorno que disparen el hábito de manera obvia
- También funciona al revés, "escondiendo las señales" que disparan hábitos tóxicos que no quieres en tu vida.
- El hábito debe ocurrir de manera natural y sencilla.

### Ejercicios

Escribe 3 cosas que vas a cambiar en tu entorno para que realizar tu nuevo hábito sea mucho más fácil y obvio. Debes encontrarte el disparador del hábito delante de tus narices básicamente. Describe como lo vas a hacer (mínimo 1 cosa).

1.

2.

3.

# Video 6

## Hacer que los nuevos hábitos sean automáticos

---

### Resumen

- El objetivo es reducir al máximo la fricción entre tu hábito y tu rutina diaria
- Escoge lugares y momentos para hacer el nuevo hábito que fluyan con tu día
- No fuerces la integración o la motivación para hacer hábito. Reduce la fricción
- Usa la tecnología (móvil, apps, etc) para ayudarte a reducir fricción

### Ejercicios

Escribe 3 cosas que puedes hacer para reducir fricción y que implementar tu hábito sea más fluido en tu rutina diaria (mínimo una cosa)

1.

2.

3.

# Video 7

## Prepara tu entorno para que los hábitos futuros sean fáciles

---

### Resumen

- Cuando implementas un hábito, estás realmente implementando varios a la vez
- Prepara el entorno de forma que esté listo para realizar el nuevo hábito
- Crea un entorno que haga que el nuevo hábito sea más fácil de hacer en el futuro
- Las acciones más importantes (tu hábito) deben ser las más fáciles de realizar

### Ejercicios

Contesta a las siguientes preguntas sobre que entorno vas a crear para que en el futuro tu nuevo hábito se produzca. Tu entorno debe estar 100% listo para tu realizar el hábito cuando llegues al entorno donde lo realizas.

¿Cómo puedo organizar el espacio para hacer lo que es correcto para mi nuevo hábito?

¿Cómo puedo hacer para que cuando vaya a realizar mi hábito la próxima vez en el futuro sea más fácil hacerlo? (El entorno debe estar predispuesto para realizar tu hábito)

# Video 8

## Dos estrategias para combatir la bajada de motivación

---

### Resumen

- Es normal que experimentes una bajada de motivación después de varias semanas, porque los resultados tardarán en llegar. Harás grandes esfuerzos sin recompensa al principio.
  - La diferencia entre tus expectativas y los resultados es la **meseta del potencial latente**. Al principio tu potencial se va acumulando, pero sin resultados visibles.
  - Es como el interés compuesto. Al principio parece que no pasa nada, pero según se acumula el interés con el tiempo va creciendo exponencialmente. Las repeticiones que vas acumulando según realizas tu hábito crecerán exponencialmente en el futuro.
1. Estrategia "La tentación": Une una acción que quieres hacer y una acción que debes hacer.
  2. Estrategia "El compromiso": Toma una decisión hoy que te compromete a una acción en el futuro.

# Ejercicios

Rellena las siguiente frases con tu nuevo hábito usando estas dos estrategias

## 1. La Tentación

Sólo voy a \_\_\_\_\_ cuando

---

Guía: Sólo voy a [HÁBITO QUE TE GUSTA HACER] cuando [HÁBITO QUE DEBO HACER]

Ejemplo: Solo voy a beber una cerveza cuando esté practicando tocar la guitarra

## 2. El Compromiso

Voy a \_\_\_\_\_ para

---

Guía: Voy a [REALIZAR UNA ACCIÓN] para [REALIZAR EL HÁBITO DESEADO]

Ejemplo: Voy a establecer una transferencia automática a mi cuenta de ahorro cada mes, para mantener un buen hábito financiero de ahorro.



## Video 9

### Crear una recompensa para que el hábito sea satisfactorio

---

#### Resumen

- La sensación de éxito, satisfacción y placer después de realizar el hábito le dice a tu cerebro que este hábito es para recordar y repetir.
- **La ley cardinal del cambio de comportamiento:** recibe una recompensa inmediata después de realizar tu hábito te impulsará a repetir el hábito más veces
- Haz que realizar el hábito sea divertido
- Ojo: la recompensa no debe convertirse en el nuevo hábito
- Ojo: La recompensa no puede estar en conflicto con el hábito que quieres cambiar. Deber ser complementaria al hábito.

#### Ejercicios

Escribe varias recompensas que quieres darte después de realizar el hábito. Puede ser una sola si no quieres variarla.

Después de realizar \_\_\_\_\_ voy a darme

1. La recompensa de \_\_\_\_\_

2. La recompensa de \_\_\_\_\_

3. La recompensa de \_\_\_\_\_

# Video 10

## Visualiza tu progreso en una plantilla de hábitos

---

### Resumen

- La mejor forma de mantener la motivación alta es ver y observar que progresas.
- La mejor forma de hacer un seguimiento de tu progreso con tus hábitos es utilizar una plantilla de hábitos. (Puedes descargarla [aquí](#))
- Puedes usar también un calendario o lo que a ti te sirva visualmente
- Repítete a ti mismo el mantra de **"NO ROMPAS LA CADENA...."**
- No falles nunca 2 días seguidos o entrarás en una espiral de negatividad.
- Rellena la plantilla de hábitos cada vez que hagas el hábito. Podrás ver tu progreso, y hacer un seguimiento del mismo. Esto te ayudará muchísimo a animarte en los días de bajón en los que la motivación está baja.
- Pon la plantilla en un lugar visible y cerca de donde haces el hábito.
- Debes integrar el hábito de rellenar la plantilla junto cuando haces tu hábito.

# Ejercicios

- ✓ Recomiendo imprimir la plantilla ya que probablemente no vayas al ordenador después de realizar tu hábito. Si quieres la pasas a limpio en el excel 1 vez al mes
- ✓ Colócala en un lugar visible muy cerca de donde realices el hábito. Si es fuera de tu casa puedes usar tu móvil o un app. para rellenarla. Escribe donde y como la vas a rellenar:

Voy a colocar la plantilla en \_\_\_\_\_ y voy a rellenarla cada vez después de realizar mi nuevo hábito de\_\_\_\_\_

**RECUERDA:** No rompas nunca la cadena! Si fallas un día no permitas que sean 2 seguidos.

# Video 11

## La importancia de la familia, los amigos y la tribu

---

### Resumen

- El entorno social influye enormemente en tus hábitos diarios
- La familia, los amigos y la tribu a la que perteneces es el factor más determinante a la hora de cambiar tus hábitos.
- El ser humano busca pertenecer a un grupo y ser aceptado, e inevitablemente adquirimos muchos de los hábitos de nuestro grupo para sentirnos parte de él.
- Tu tribu establece tu expectativa de lo que es normal
- Busca un grupo o tribu que ya haga el hábito que deseas integrar y únete a ellos.
- Busca un compañero de hábito para hacer el nuevo hábito juntos, y así mantener la motivación y la responsabilidad mutua.
- La identidad compartida es poderosa y refuerza la identidad individual.

### Ejercicios

Contesta a las siguientes preguntas:

¿Qué puedes hacer para unirte a un grupo que ya hace el hábito que quieres hacer?

¿Cómo puedes hacerlo?

¿Dónde puedes buscar estos grupos?

¿Quién puede ser ese grupo? ¿Familia? ¿Amigos? ¿Grupos Externos?

Escribe que vas a hacer para unirte a un grupo y cuando lo vas a hacer (con fechas).

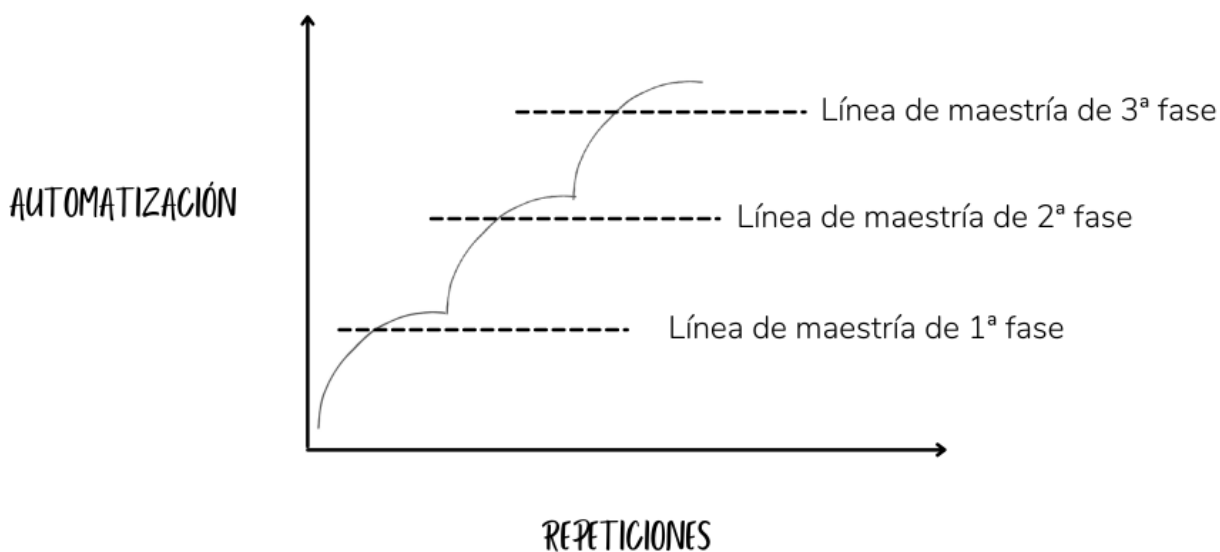
# Video 12

## Alcanzar la maestría cambiando hábitos

### Resumen

- Cuando llevas tiempo haciendo un hábito se convierte en una rutina.
- Ya sabes que resultado esperar y los hábitos se hacen aburridos.
- Cuando un hábito se hace aburrido es la señal para seguir avanzando hacia la maestría y es el momento de escalar en dificultad del hábito. Pasar a la siguiente fase o etapa de dificultad.

### Fases par a maestría de un hábito

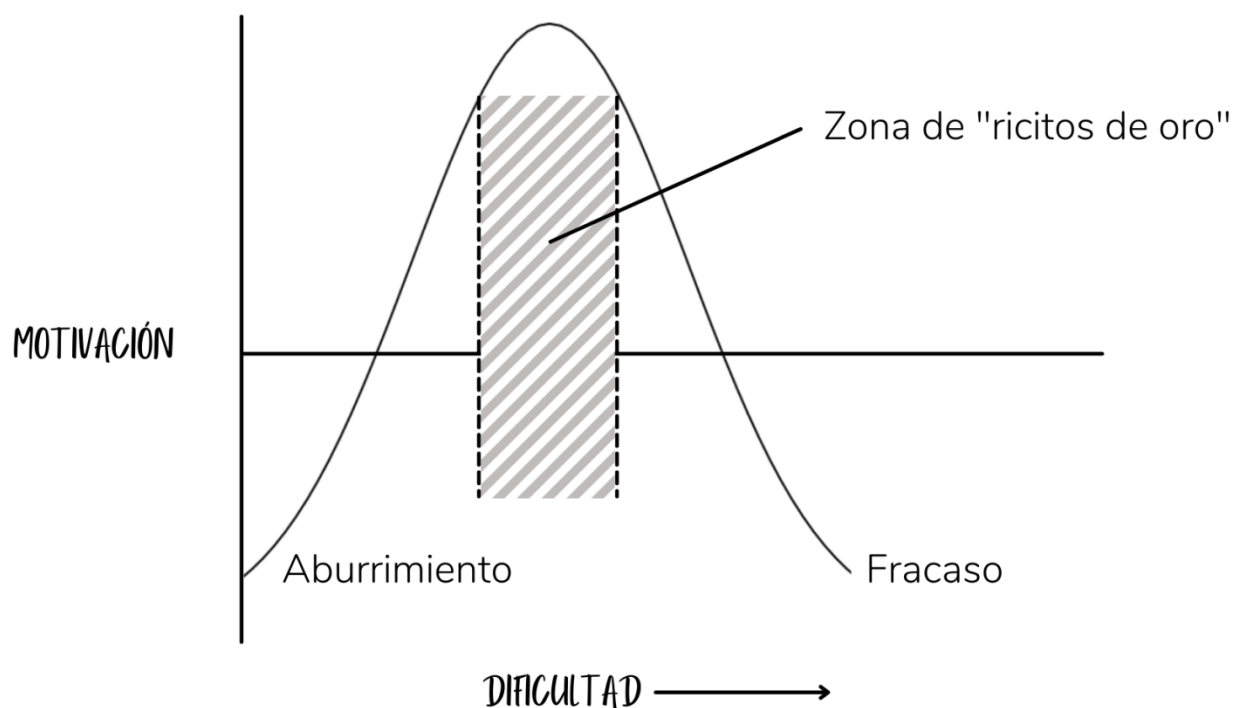


- Ojo: No buscar otras opciones, programas o hábitos que hacer. Sigue implementando tu nuevo hábito con el mismo sistema. Dale tiempo para que se integre y funcione. Esta es una carrera a largo plazo.

- La regla ricitos de oro: No escales el hábito demasiado rápido. Realizar el hábito debe ser lo suficientemente fácil para tener bastante éxito, y lo suficientemente difícil para fracasar de vez en cuando.

- Cuando estés en la zona ricitos de oro, experimentarás el máximo pico de motivación. Sigue escalando la dificultad en su justa medida por fases.

Fuente: Hábitos Atómicos, James Clear



- Cuando logres hacer el hábito de manera inconsciente y automática, y se convierte en parte de tu identidad, habrás alcanzado la maestría en ese hábito

# Reflexiones finales

Cambiar hábitos es una tarea simple, pero no suele ser fácil. Las técnicas y estrategias que has aprendido en este curso las puede implementar cualquier persona, pero debes desear que ese hábito se convierta en parte de tu identidad.

Si no es así, difícilmente lo conseguirás. Debes querer que ese hábito sea parte de tu identidad.

Debes estar dispuesto a hacer el sacrificio necesario, sobreponerte a los momentos más críticos y más duros, y mantener una disciplina de hierro y una constancia de acero para seguir siempre adelante.

Hay 4 virtudes imprescindibles para cambiar e implementar nuevos hábitos:

1. La Constancia
2. La Auto-disciplina
3. La Paciencia
4. El Coraje

Con estas 4 virtudes en tu mano, puedes conseguir cualquier cambio de hábito que desees.

Espero de corazón que este curso te haya servido y sea útil para comenzar a cambiar tus hábitos. Este es un curso básico para iniciarte en el cambio de hábitos.

Si deseas profundizar más en el mundo de los hábitos, reforzar mejor los conceptos teóricos, y llevar tus hábitos al siguiente nivel, te recomiendo que te compres el libro [Hábitos Atómicos](#) de James Clear, en el que está basado este curso. En él encontrarás mucha más información para seguir avanzando con tus hábitos.

Para más información sobre hábitos, liderazgo y autoconocimiento visita mi página web [CharlyBeautell.com](http://CharlyBeautell.com)

*“La calidad de tu vida y de tu trabajo es el resultado de tus hábitos diarios”*

James Clear