

CREANDO HÁBITOS SALUDABLES

El cuerpo

TRASCENDER

Luján Lizaso

CREANDO HÁBITOS SALUDABLES

Primero empezaremos por indagar en tus creencias con relación a la salud.

En mi experiencia, la mayoría de las personas piensa que ser saludable es muy difícil, exige muchos sacrificios y es prohibitivo.

Todo eso son creencias limitantes, ¡lo que es difícil, lo que es doloroso, prohibitivo y exige muchos sacrificios es la enfermedad!

Por otro lado, tienen una fascinación extraordinaria por los hábitos que los destruyen. Comer en Mc Donal's, vivir a asados y empanadas, son excepciones. Son la excepción a la regla. No debieran ser hábitos, ni estar en tu vida más de 2 veces por semana. ¡Con suerte comes carne unas 3 veces al día!

Entonces, ¿por qué nos cuesta ser saludables?

Muchas veces estas ideas limitantes nos detienen y nos sabotean.

Exploremos qué estamos pensando

¿Qué significa salud? Escribí 5 creencias limitantes o neuroasociaciones dolorosas con la salud

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Hábitos tóxicos y venenos: Escribí 5 neuroasociaciones positivas que tengas con mantener hábitos tóxicos.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Protocolo para desarrollar hábitos

- 1) Compromete 100% a desarrollar tu nuevo hábito.
- 2) Cambiá tus creencias limitantes.
- 3) Crea un plan con tu médico para volverte saludable.

Recordá, lo que determinará tu vida para siempre son tus neuroasociaciones de placer y dolor, cambiar nuestras neuroasociaciones, es cambiar de vida.

NO HAY HÁBITO que sea realizable desde el sacrificio. NO SE SOTIENEN NADA DESDE EL SACRIFICIO.

Lo más importante es asociar dolor con aquella conducta que querés dejar y asociar mucho placer con la conducta que querés adoptar.

Protocolo de las neuroasociaciones

- 1) Decidí qué querés lograr con exactitud.
- 2) ¡Motívate! Asociá muchísimo dolor al hecho de mantener esos hábitos y tóxicos y mucho placer al hecho de cambiar **AHORA**.
- 3) Interrumpe el hábito tóxico.
- 4) Reemplazalo por hábito saludable.
- 5) Repetí y sostené en el tiempo el hábito saludable, seguí asociando muchísimo placer al hecho de tenerlo.

El éxito en tus hábitos saludables significa que diariamente sostenes la alimentación que vos elegís y el ejercicio que más disfrutas.

Así que ahora...

1) ¿Qué es lo que realmente quiero en términos de salud y mi cuerpo?

2) ¿Por qué estoy tan comprometida a crear esta salud y este cuerpo en las próximas semanas?

3) ¿Qué costo voy a tener si continuo mis hábitos tóxicos?

4) ¿Cómo me van a mejorar mi vida mis nuevos hábitos?

5) ¿Cuál es el primer paso hacia mis nuevos hábitos?

Describe qué podés hacer hoy mismo para mejorarte.

Mis creencias limitantes con la salud

Mis creencias nuevas con la salud.

Ahora, busquemos en tu pasado. Cuantas más referencias exitosas tengamos mucho mejor. Esto va a motivarte y va a recordarte que siempre PODÉS.

1) ¿Hubo alguna vez en tu pasado en el que soltaste una adicción y lo realizaste con éxito? ¿Hubo un hábito nocivo que desechaste?

2) ¿Hubo alguna vez una transformación en tu vida que llevo tiempo, determinación, compromiso y disciplina? ¿Qué tal te fue?

3) Buscá y encontrá algún amigo o algún famoso que haya logrado lo que vos querés. Cuando lo encuentres, vamos a modelar sus creencias.

¿Qué creencias debería esta persona tener con respecto de sí mismo, de su cuerpo, de su salud, de sus hábitos, de alimentación para estar así?

Creencias que debería desarrollar y acciones que puedo modelar

4) Analicemos estas situaciones de transformación exitosa en tu pasado:

a. ¿Cuáles eran tus razones y motivaciones para cambiar?

b. ¿Qué aprendiste?

c. ¿Qué te dijiste a vos mismo o a los demás para transformarte así?

d. ¿De quiénes te rodeaste? ¿Qué maestras seguiste?

e. ¿Qué pensabas acerca de tu comportamiento toxico?

f. ¿Qué fue lo que rompió el patrón tóxico?

ESTADOS Y CREENCIAS QUE DEBERÍA TENER SI QUIERO TRANSFORMAR MI VIDA.

Ahora, vamos a medir qué tal esta tu nivel de aceptación y compromiso. Para cualquier transformación (sobre todo la FÍSICA) necesitás tener en 10 estos estados emocionales, si no están, crea rituales para elevarlos a 10. ¿Listo?

1) Yo DEBO hacer este cambio: ¡no es negociable, lo haré y no hay vuelta atrás! 0 al 10 en cuanto está? _____

¿Qué acciones voy a crear para llevarlo a 10?

2) Yo PUEDO Hacer este cambio _____

¿Qué acciones puedo hacer para llevarlo a 10?

3) No soy mis acciones: a veces nos comportamos como verdaderos imbéciles y eso no nos hace imbéciles. A veces, nos comportamos como zombis pero nunca dejamos de ser el alma preciosa y grandiosa que siempre fuimos y seremos. NO SOMOS LO QUE HACEMOS, somos mucho más que eso. No te castigues por hacer cosas que no tienen nada que ver con quien sos. _____

¿Qué puedo hacer para llevarlo a 10?

4) Estoy disfrutando el proceso _____

¿Qué puedo hacer para llevarlo a 10?

5) Mi pasado está trascendido, y no repetiré los mismos errores _____

¿Qué puedo hacer para llevarlo a 10?