

GUÍA PRÁCTICA PARA CONSTRUIR HÁBITOS SALUDABLES



Por un bienestar real y sostenible en el tiempo
No se trata de lo que haces grandioso un día:
Son las Pequeñas Mejoras Diarias, aunque insignificantes,
las que logran resultados extraordinarios

Construí Hábitos que puedas sostener y gestioná tus Emociones

PARA COMENZAR:

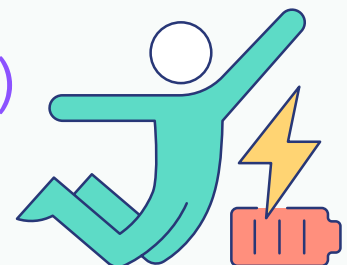
el detonante es tu espacio de incomodidad/insatisfacción. Ahí mismo encontrás la oportunidad de mejora, de cambio.

Todo empieza con una decisión, no con motivación

1. Primer paso:

DETONANTE: Decisión de Ser (*meta – objetivo – deseo*)

ejemplo: correr todos los días para tener más energía.



ATRACTIVO: Tomás conciencia que el poder de lograr tus metas y sueños, está en Vos.

2. Segundo paso:

MOTIVACIÓN SUFICIENTE no se anhela el hábito, sino el estado que trae consigo, porque hacerlo real, dar el primer paso, te saca de donde estás.

*ejemplo: Programas el horario y preparas el entorno (*despertador y ropa cómoda*) cuando llega el momento te pones las zapas y salis a correr.*

ATRACTIVO: Cumplir tus propias promesas, te genera confianza para cumplir con todo lo demás. Sos una persona creíble.



*¿Qué te impide repetir eso que sabes que te hace bien?
¿Qué recompensa te motiva a sostener un cambio de hábito?*

3. Tercer paso:

REPETICIÓN repétilo, aún cuando no tengas ganas. Conectate con el **para qué**

ejemplo: No escuches a la fiaca, no pienses, no te llenes de excusas. Repetí tu mejora diaria sabiendo que **después te sentís mejor.**

ATRACTIVO: Aumentás la capacidad de posponer la recompensa. Esa mejora diaria del 1% te vuelve a eje en momentos de ansiedad, incertidumbre o malestar.



4. Cuarto paso:

RECOMPENSA: recompensate, disfrutá de tus logros

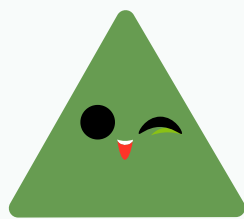
ejemplo: cronometra una sesión de masajes para aflojar tus músculos después de la corrida. **El músculo se fatiga y necesita recuperación.**

ATRACTIVO: Agradecerte te conecta con tu más alta vibración, la plenitud.

3 Tips extras para el manejo de **EMOCIONES**

Muchos hábitos se sabotean por no saber gestionar lo que sentimos

- 1 **Observar y Distinguir** llamar a las cosas por su nombre, es conocer el espacio de insatisfacción o incomodidad para abrir espacios de **posibilidad y oportunidad**
- 2 **Leer la información** que trae esa emoción para saber **responder en vez de reaccionar** (Protagonista Vs Víctima)
- 3 **Aprendizaje** somos seres en construcción, ser compasivos con nosotros mismos frente a los errores **promueve el autoliderazgo.**



Sea cual sea, la razón que satisface tu deseo (***cambiar tu alimentación; convertirte en un atleta de élite; aprender a tocar un instrumento; leer un libro; escribir un libro; hablar en público; construir cosas útiles, y tantos ejemplos como personas sobre este planeta***) hacerlo aumenta directamente tu Amor Propio porque puedes contar con Vos.

Así como tu genética se expresa según tu entorno y decisiones individuales;

tu forma de Ser se expresa según tu rutina.

AC

Dr. Adolfo Cordonnier
Medicina Interna Funcional
Fleboestética

www.adolfocordonnier.com.ar
@draldolfocordonnier



RITA MARÍA JOSÉ

@ritamariajoseok
Entrenadora de Hábitos
Health Coach