



Exprima la Naranja

COACHING

SEMANARIO # 1

¿CÓMO CREO Y SOSTENGO HÁBITOS?

Bienvenidos a su primer semanario de Autorreflexión.

Qué dicha tenerte aquí. Este semanario está hecho para que descubras cosas sobre ti que quizá son puntos ciegos. Si ya has hecho este tipo de ejercicios antes ¡genial! Si no qué bueno que estás empezando. La clave de la autorreflexión está en el enfoque y en la pregunta, y por eso estas preguntas a continuación están diseñadas por mí, coach profesional y mi experiencia es precisamente hacer preguntas que te inviten a reflexionar.

La clave está en la pregunta. La idea es que en este semanario puedas reflexionar durante 5 días sobre preguntas diferentes. Permítete reflexionar una pregunta a la vez, verás los resultados.

Día 1: Primero es necesario preguntarte ¿qué quieres crear en tu vida? Reflexiona acerca de "eso" que quieres traer a tu vida y pregúntate: ¿por qué es importante para ti? ¿qué es "eso" que te motiva a querer hacerlo? Esta parte es clave, pues es principalmente la motivación y filosofía con la que empiezas.



Día 2 ¿Cómo puedo hacer para recordarlo todos los días? Hoy vas a reflexionar sobre la mejor manera que puede haber para que TU recuerdes el hábito que quieres crear y su importancia. Te recomiendo que escribas en un papel y que de alguna manera crees una especie de recordatorio para recordarte ese nuevo hábito que quieres crear. La idea es que lo recuerdes todos los días.

Día 3 ¿Cómo puedo empezar hoy? A veces pensamos que con planear garantizamos "mejores" resultados, pero créeme que irás ajustando en el camino. La gran dificultad se encuentra en empezar, en tomar la decisión de dar el primer paso. Anímate y empieza todos los días. Tómate el primer vaso de agua :)

Día 4 ¿Cómo me puedo reconocer o celebrar? No te imaginas la importancia que tiene celebrar cada vez que logras hacer lo que te comprometiste. Celebrar incluso cuando hubo un día que no lo lograste pues mirando hacia atrás ya estás más cerca de donde quieres que de donde empezaste. No te desanimes.

Día 5 ¿Cómo me siento? La creación de hábitos es también un proceso de aprendizaje y dado esto, las emociones tales como la frustración, la resignación, la rabia, la tristeza, el miedo y la alegría pueden aparecer. Es recomendable que mires tus emociones durante el proceso para que puedas tomar acciones que te permitan continuar avanzando .

Finalmente, quiero contarte que en mi experiencia, hay ciertas cosas que son clave a la hora de crear y sobretodo de mantener hábitos. La primera es la constancia, es esta la que multiplica tus esfuerzos. La segunda es la actitud y acá puedes aprender a practicar tener una actitud positiva, la tercera es el compromiso, contigo y con lo que estás creando y esto es clave para sostener o mantener y finalmente la memoria, recuerda siempre por qué empezaste y por qué quisiste crear este hábito en primer lugar.

Recuerda que si quieres profundizar estoy a un DM de distancia. Si te gustó este semanario, comparte tu experiencia y taggea @exprimalanaranja #semanarionaranja para poderte compartir en mis historias y saber cómo vas. Un abrazo y nos vemos en el próximo.



ESPACIO PARA TI

¿CÓMO CREO Y SOSTENGO HÁBITOS?

