

## Ejercicio para cumplir tus aspiraciones

Para conseguir tus propósitos debes transformar esas aspiraciones en conductas concretas que puedas hacer en el día a día. Este ejercicio es una manera fácil y práctica de hacerlo.

Intenta hacer este ejercicio divirtiéndote, como un juego.

### Paso 1. Aclara tus aspiraciones

¿Qué quieres? ¿Cuál es tu sueño? ¿Qué resultado quieres conseguir? ¿Qué aspiración quieres conseguir?

Aclarar bien tus aspiraciones te va ayudar más adelante. A lo mejor quieres ser más mindful, estar plenamente consciente a lo largo del día. Pero cuando piensas realmente en ello lo que realmente quieres es reducir el estrés. Reducir el estrés es más fácil que estar plenamente consciente a lo largo del día. Revisa lo que te has propuesto conseguir para que realmente sea lo que te importa.

El ejemplo:



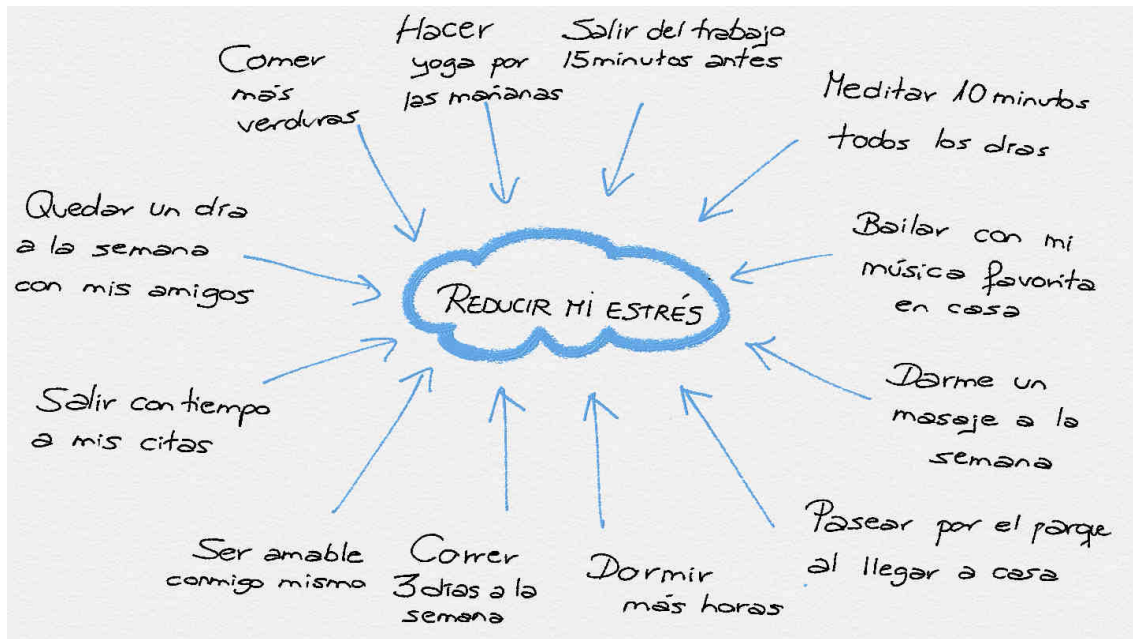
- Coge una hoja en blanco, dibuja una nube en el centro y escribe dentro tu aspiración.

## **Paso 2. Explora opciones, diferentes conductas hacia tu aspiración.**

Una conducta es algo que puedes hacer en un momento dado. Por ejemplo, comer una manzana. Adelgazar 3 kilos no es algo que puedas hacer esta tarde, es un resultado.

En este paso sólo estás explorando opciones, no te estás comprometiendo. Explora sin limitaciones. ¿Si mágicamente pudieras hacer cualquier conducta que te ayudase a reducir el estrés, cuál sería? Cuántas más conductas imagines mejor. Explora de manera amplia y optimista.

Por ejemplo para reducir el estrés a lo mejor se te ocurre: meditar, darme un masaje, salir antes del trabajo, pasear por el parque, bailar, quedar más con los amigos, correr, dormir más horas, yoga, comer más verduras, ser amable conmigo mismo y salir antes hacia mis citas.



- Imagina diez o más conductas que te llevan a tu aspiración. Escríbelas.
- Una vez que ya no se te ocurran más conductas, hazlas más específicas. Si para reducir el estrés has imaginado meditar, hazlo más específico, por ejemplo: "meditar todos los días 10 minutos". "darme un masaje todas las semanas" "salir del trabajo 15 minutos antes", etc.
- Apunta cada uno de las conductas específicas fuera de la nube con una flecha apuntando hacia la nube.

Los siguientes pasos son para comprometerte con conductas específicas.

### Paso 3. Conductas eficaces

Para cada conducta que has imaginado pregúntate: ¿Cómo de eficaz es esta conducta para ayudarme a conseguir mi aspiración?

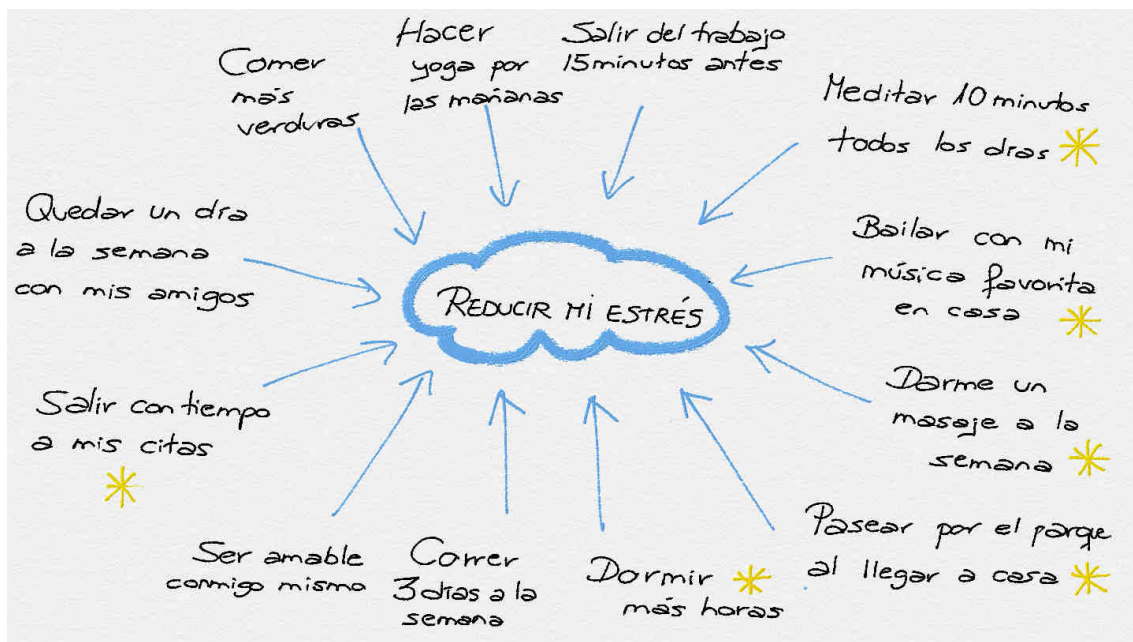
Las conductas que realmente son eficaces para conseguir tu aspiración les pones una estrella.

Con nuestro ejemplo ¿Cómo de eficaz es salir 15 minutos antes del trabajo para ayudarme a reducir el estrés? Al principio parecía buena idea pero pensándolo

mejor puede ser contraproducente por las prisas para terminar todo antes. Así que no lo es tanto y no le pongo una estrella.

Con otra conducta ¿Cómo de eficaz es darme un masaje todas las semanas para ayudarme a reducir el estrés? Te gusta darte un masaje y te relaja, así que le pones una estrella.

Con otra ¿Cómo de eficaz es meditar todos los días 10 minutos para ayudarme a reducir el estrés? Esto ya sabes que te relaja y te ayuda mucho a lo largo del día a reducir el estrés porque lo has probado. Así que lo marcas con una estrella. Y continúas con todos las conductas que has imaginado.



- Para cada conducta que has imaginado pregúntate: ¿Cómo de eficaz es esta conducta para ayudarme a conseguir mi aspiración? Marca con una estrella las conductas que serían altamente eficaces para conseguir tu aspiración.

## Paso 4. Conductas que puedes hacer.

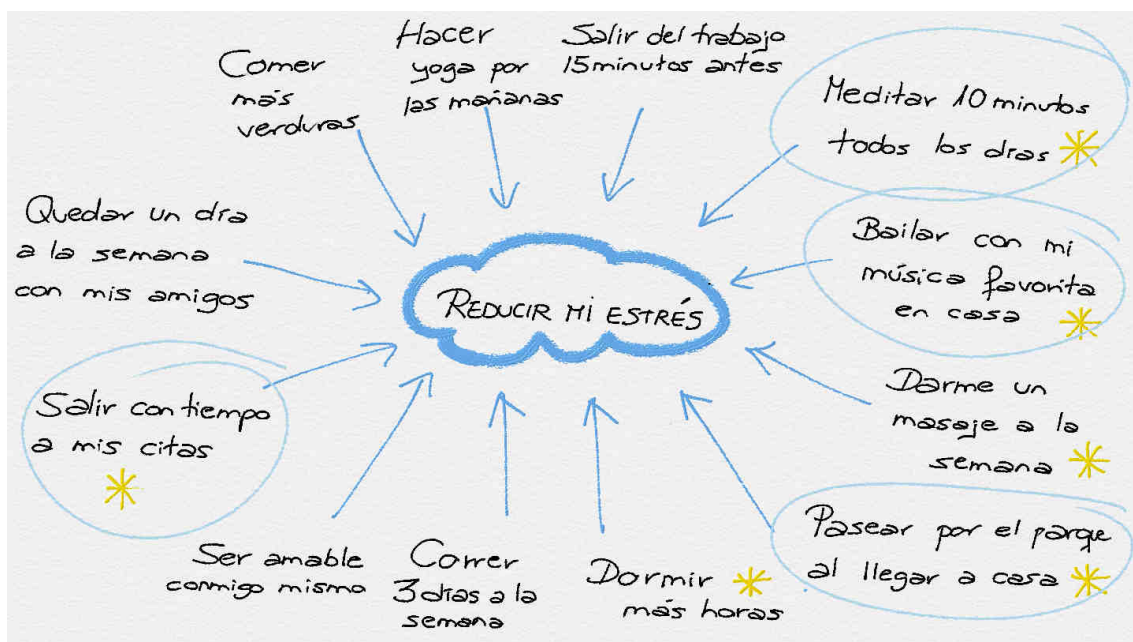
Es difícil que mantengas en el tiempo conductas que no quieres hacer o que son difíciles. Imagínate haciendo esa conducta en tu día a día. Debes encontrar conductas que son eficaces con tu aspiración, fáciles de hacer y que quieres hacerlas.

Para cada conducta que tiene una estrella pregúntate: ¿Puedo hacer esto? Esta pregunta nos trae la motivación y la facilidad para hacer las conductas. A veces podemos cambiar la pregunta a: ¿Quiero hacer esto?

Con el ejemplo, te puedes preguntar ¿Puedo darme un masaje todas las semanas? Te das cuenta que es difícil de hacer por el dinero.

Sigues con otra conducta ¿Puedo meditar todas los días 10 minutos? Y respondes claramente sí. Rodeas esta conducta.

Continuando así con los otros conductas que tienen una estrella.



- Para cada conducta que tiene una estrella pregúntate: ¿Puedo hacer esto? Rodea con un círculo cualquier conducta eficaz que podrías hacer fácilmente. Sé realista.

Las conductas que has rodeado y tiene una estrella son con las que deberías comprometerte y empezar a hacerlas para conseguir tu aspiración.

- Estas conductas te van ayudar, son eficaces, para alcanzar lo que quieres
- Son conductas que quieres hacer, te motivan.
- Son conductas que puedes hacer.

Así te será mucho más fácil mantenerlos a lo largo de las semanas.

Ejercicio de: Fogg, BJ. (2020) Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything. HMH Books.