Ejercicio para crear hábitos. Habito de meditar

"Un viaje de mil millas comienza con un pequeño paso" Lao-Tse

Es un ejercicio para aprender a crear hábitos de una manera sencilla y divertida. Y lo vas aplicar para crear tu hábito de meditar a diario.

Para conseguir que la conducta deseada se convierta en un hábito es clave empezar por una versión más pequeña y más fácil de hacer.

La esencia del proceso es esta: coge la conducta que quieras, hazla pequeña, encuentra dónde encaja naturalmente en tu vida y celebra el éxito. Si quieres crear un cambio a largo plazo, es mejor comenzar con algo pequeño.

Por ejemplo, si para tu aspiración de adelgazar quieres hacer ejercicio de alta intensidad durante 10 minutos, la versión mini de eso podría ser hacer dos sentadillas. Dos sentadillas es muy fácil de hacer. Al ser tan fácil de hacer no depende de lo imprevisible de la motivación, así es mucho más probable que puedas mantener el mini hábito de hacer ejercicio según pasan los días.

4 pasos para convertir una conducta en un hábito:

1. Transformar la conducta en algo fácil de hacer.
2. Buscar una buena señal que lleve a hacer el hábito.
3. Disfrutar o celebrar.
4. Probar, corregir errores y expandir el hábito.

Paso 1. Transformar la conducta en algo fácil de hacer.

Para transformar la conducta en algo fácil de hacer es útil que respondas a estas dos preguntas:

- ¿Qué hace que esta conducta sea difícil de hacer?
- ¿Cómo puedo hacer esta conducta súper fácil de hacer?

Por ejemplo, la aspiración es reducir el estrés, la conducta específica deseada para reducir el estrés es meditar 30 minutos al día. Busco la versión reducida y muy fácil de hacer con esas dos preguntas:

¿Qué hace que meditar 30 minutos sea difícil de hacer?

Mentalmente me cuesta estar 30 minutos meditando, me agobio un poco. Otra posibilidad sería: 30 minutos es mucho tiempo, me cuesta hacer un hueco en mi rutina diaria para meditar 30 minutos.

¿Cómo puedo hacer que meditar sea súper fácil de hacer?

Meditando poco tiempo. Meditando durante 5 minutos.

Meditar durante 5 minutos es el hábito a realizar cada día.

- ¡Ahora te toca a ti! Empieza a diseñar tu hábito de meditar a diario.
- Escribe la respuesta a estas preguntas:
  - ¿Qué hace que meditar 30 minutos sea difícil de hacer?
  - ¿Cómo puedo hacer que meditar sea súper fácil de hacer?

Si meditar 30 minutos no te resulta difícil, genial. Elige practicar 30 minutos.

Paso 2. Buscar una buena señal que lleve a hacer el hábito

Lo mejor para una buena señal es buscar una rutina que ya existe en tu vida que te recuerde hacer el hábito. Pregúntate:

- ¿Después de qué rutina es más natural hacer el hábito?

Con el ejemplo de meditar durante 5 minutos:

¿Después de qué rutina es más natural meditar durante 5 minutos?

A lo mejor después de despertar es un buen momento para ti. Algo que haces todas las mañanas después de despertarte es sentarte en la cama. Sentarte en la cama es la señal para meditar durante 5 minutos.

Es muy útil tener una lista de rutinas que haces en tu día a día.

Busca que la señal sea muy específica y concreta. Por ejemplo, al levantarme no es específico, sentarte en la cama después de despertar sí. Después de terminar de desayunar no es algo concreto, después de dejar el plato del desayuno en el lavavajillas sí lo es.

- ¿Después de qué rutina es más natural meditar?

Paso 3. Disfrutar o celebrar

Las emociones son las que crean los hábitos.

Trata de disfrutar de la meditación. Busca activamente lo agradable de tu experiencia mientras meditas. Date cuenta cómo te sientes al terminar de meditar, si es agradable, disfrútalo, saboréalo plenamente, si es desagradable, celebra que has hecho tu hábito.

Justo después de hacer el hábito debes disfrutar de lo agradable o celebrar. Así se crea una emoción positiva, se segrega dopamina y hace que el hábito se grabe en el cerebro.

Tienes que celebrar inmediatamente después de hacer el hábito y tienes que sentirla real.

¿Cómo celebrar?

Intenta crear una emoción de satisfacción y orgullo por haber hecho lo que te habías propuesto. Busca una celebración que sea auténtica para ti.

Celebrar es fundamental. Te permite grabar el hábito en el cerebro para acordarte de hacerlo. Además, te hace sentir bien.

Una celebración que sientas natural y que la sientas profundamente te va a dar superpoderes para crear hábitos

- Busca una celebración, la que sea, que sea auténtica para ti.
- Ponte en los siguientes escenarios para encontrar tu celebración. Usa tu reacción natural en estos escenarios como tu celebración. (Al leer estos escenarios, no pienses demasiado ni analices. Sólo permite que surja tu reacción natural).
    - Escenario del trabajo soñado.
      Decides solicitar el trabajo de tus sueños en una compañía que amas. Llegas a través del proceso hasta la entrevista final. El responsable de contratación te dice: "Le enviaremos un correo electrónico con nuestra decisión". A la mañana siguiente, el correo electrónico del responsable te está esperando. Lo abres, y esta es la primera palabra que lees: "¡Felicidades!" ¿Qué haces en ese momento?
    - Escenario en la oficina.
      Tienes un trozo de papel para reciclar, y la papelera de reciclaje está en la esquina más alejada de tu sitio. Decides hacer una bola con el papel y tirarlo a la basura. No estás seguro de si lo lograrás. Apuntas con cuidado y lanzas el papel. Sube haciendo un arco. A medida que baja, la bola de papel se desvanece en la papelera de reciclaje. Tiro perfecto. ¿Qué haces en ese momento?

Te dejo algunos ejemplos:

- ¡Toma! (levantando un puño)
- ¡Sí! (Alzando los brazos en signo de victoria)
- ¡Bien! (con los dos puños)

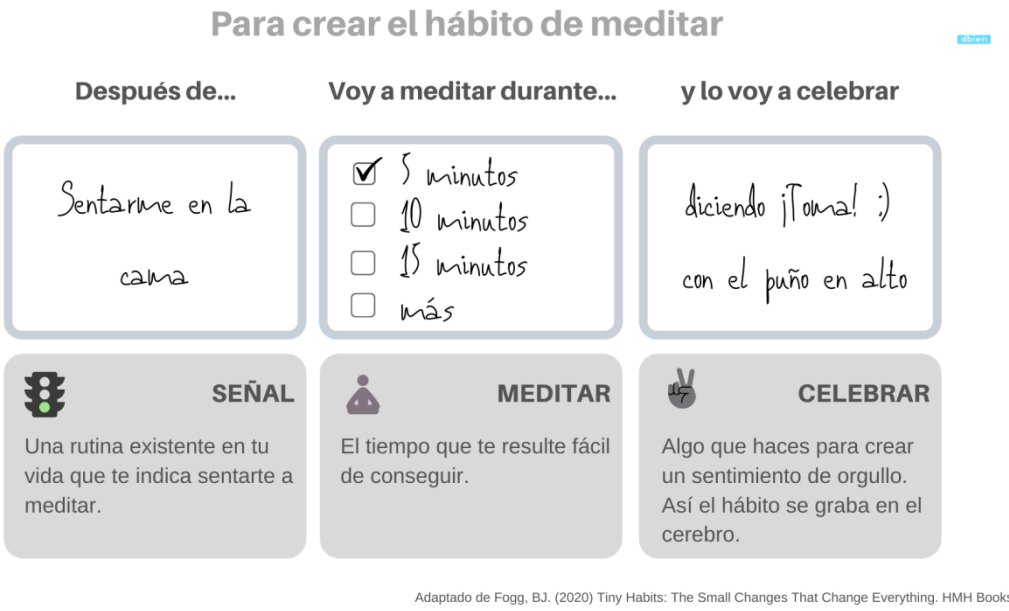
- Un bailecito

No es necesario un gesto físico, pude servir:

- Una visualización que te haga sentir satisfecho.
- Una afirmación en la mente como ¡Bien hecho!
- Una gran sonrisa

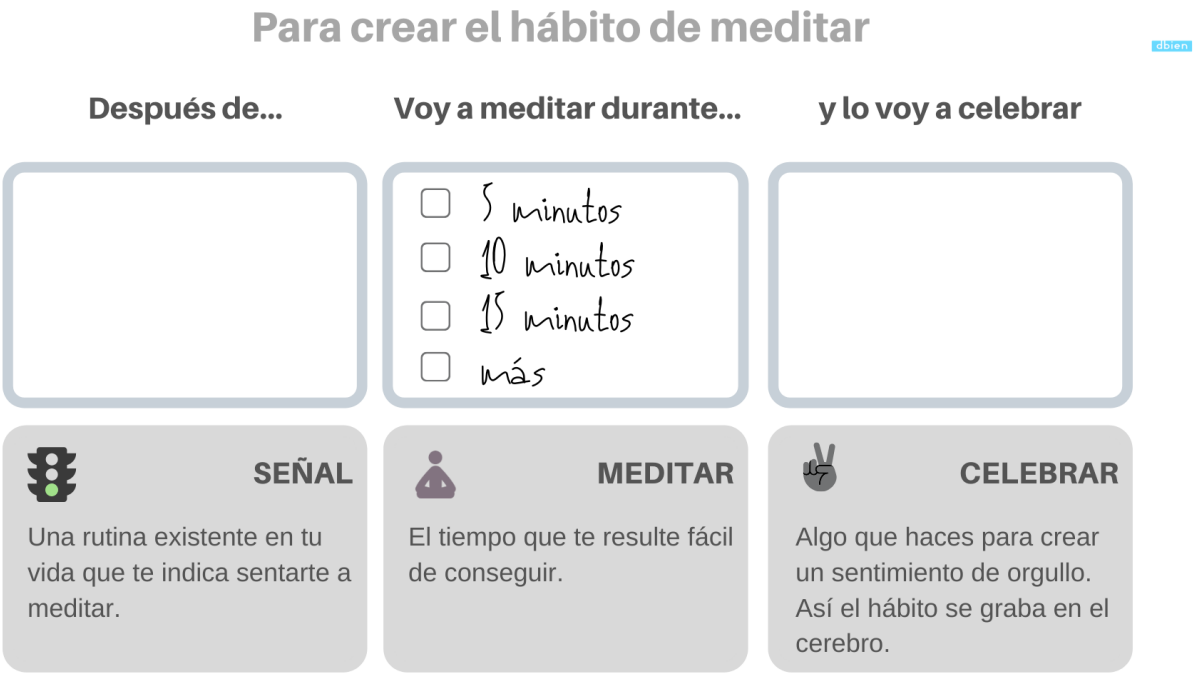
Escribe la receta del hábito

Ahora ya puedes escribir la receta de tu hábito. En el ejemplo sería:



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

➢ Escribe la receta de tu hábito de meditación



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

Paso 4. Probar, corregir errores y expandir el hábito.

Cuando estés creando los hábitos no intentes ser perfecto. Se trata de desarrollar una habilidad y como cualquier habilidad vas mejorando sobre la marcha. Sé flexible y diviértete.

Se llama receta a propósito, una receta la probamos la primera vez y luego la vamos mejorando. Haz lo mismo con tu hábito de meditar a diario. Si ves que la señal de la rutina no te funciona, busca otra. Si ves que has puesto 15 minutos y te cuesta mucho, reduce el tiempo y cambia la receta del hábito de meditar.

- Prueba, corrige y cambia tu receta del hábito de meditar para ir mejorándola.
- Una vez estés practicando a diario expande el tiempo de meditación.

Al repetir una conducta se vuelve más fácil de hacer. Al conseguir hacerlo te vas a sentir más orgulloso lo que aumenta tu motivación. Al ser todavía más fácil y estar más motivado es probable que de manera natural expandas tu hábito.

Es probable que tras varios días meditando durante 5 minutos quieras aumentar el tiempo porque te apetece hacerlo, y a lo mejor estás 10 minutos. Puede que meditar 10 minutos te haga sentir mejor que 5 minutos, lo que aumentará tu motivación para meditar y puedas ir aumentando el tiempo hasta llegar a los 30 minutos. Si un día te sientes regular, tienes poco tiempo y no puedes practicar 30 minutos, meditas el tiempo original de tu receta, 5 minutos, así mantienes el hábito y te sientes satisfecho por haber meditado.

Con el ejemplo del principio con las sentadillas. Después de llevar varios días haciendo 2 sentadillas te resulta más fácil hacerlas. Así que un día en vez de hacer 2 sentadillas haces 5 o 10. Al ver que has hecho sentadillas extras te sientes más satisfecho, más motivado. Y poco a poco vas aumentando el número de sentadillas, luego añades otro ejercicio, y otro, hasta que puedes llegar a los 10 minutos de ejercicio de alta intensidad. Si un día te encuentras mal te quedas con tu mini hábito inicial, 2 sentadillas, y consigues mantener la rutina diaria de hacer ejercicio.

Referencia

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