

CÓMO SALIR DEL BUCLE

¿TE SIENTES IDENTIFICADO CON EL SIGUIENTE BUCLE?



CAMBIAMOS CASTIGO POR PERMISO

PERIODOS EN EL AÑO EN LOS QUE ME DOY “PERMISO” PARA COMER TODO LO QUE ME APETECE O AQUELLO QUE NO ME HE PERMITIDO MESES ATRÁS. LA FLEXIBILIDAD RESIDE EN EL PUNTO DONDE ATIENDO A MIS NECESIDADES REALES, DESDE EL AUTOCONOCIMIENTO, SIN PREMIO NI CASTIGO.

NO PUEDES TIRAR ÚNICAMENTE DE MOTIVACIÓN

LA MOTIVACIÓN FUNCIONA PARA GENERAR UN MOVIMIENTO HACIA LA ACCIÓN, PONER FOCO E INICIAR ESE CAMBIO DE HÁBITOS DESEADO. LA MOTIVACIÓN ACTÚA COMO UNA “CERILLA”, PERO ESA CHISPA SE APAGA, POR LO TANTO TENGO QUE TIRAR DE REFORZADORES POSITIVOS, COMO EJERCICIOS EN LOS QUE PUEDA RECORDAR TODO LO QUE HE CONSEGUIDO Y PLASMAR LO QUE QUIERA MEJORAR.

¿DÓNDE ESTÁ EL EQUILIBRIO?

EL EQUILIBRIO LO ENCUENTRO CUANDO APRENDO A FIJAR LÍMITES AMABLES. ESTABLECIENDO PEQUEÑOS CAMBIOS BIEN DEFINIDOS QUE SOY CAPAZ DE APLICAR DÍA A DÍA, SIN NECESIDAD DE POSPONERLOS.

CÓMO SALIR DEL BUCLE

HAGAMOS UN EJERCICIO PARA TOMAR CONCIENCIA - ASUMIR LA RESPONSABILIDAD
- PASAR A LA ACCIÓN

1

YO HARÉ (CONDUCTA) A LAS (TIEMPO) EN (LUGAR).

YO HARÉ _____ A LAS _____ EN _____.

2

DESPUÉS DE (HÁBITO ACTUAL) YO HARÉ (NUEVO HÁBITO)

DESPUÉS DE _____ YO HARÉ _____.

3

¿QUÉ SEÑALES VOY A GENERAR EN MI ENTORNO?

4

MI GRADO DE COMPROMISO DE 1 A 10 ES _____

¿QUÉ NECESITAS PARA QUE SEA 10? _____

5

VOY A REGISTRAR MI NUEVO HÁBITO _____

