

El cambio de hábitos

1- La fuerza de la decisión

Muchas mujeres nos quejamos de la vida porque no obtenemos los resultados que queremos, o porque estamos en un círculo vicioso de situaciones que se repiten una y otra vez. Cuando sientes que algo está estancado en tu vida, es porque realmente te hace falta tomar una decisión, la decisión definitiva de salir de ahí; es decir, la decisión de Triunfar.

Cada instante de nuestra vida estamos tomando decisiones; desde la ropa que nos ponemos hasta tener un hijo o no. Todas creamos nuestro futuro y lo definimos con cada decisión que tomamos. Por lo tanto, si queremos cambiar algo en nuestras vidas, solo debemos tomar una decisión.

¿Parece sencillo, cierto?

Si estás leyendo este PDF es porque te interesa empezar a alimentarte mejor y disminuir en gran cantidad los azúcares refinados. Así que con estos ejercicios mi intención es apoyarte a afianzar esa decisión que ésta sea firme y tenga fuerza.

Lo más importante en esta parte es que cuando tomes esta decisión, **ve hasta el final sin detenerte.**

La *decisión* es una energía Masculina, pues es dinámica y te lleva a la acción. La decisión tiene el poder de una espada: al tomar una decisión hay algo que se corta. Una decisión implica por un lado que estás dejando algo atrás; estás “haciendo un corte”, y por el otro lado te abres a una oportunidad y avanzas hacia algo nuevo.

Así que para eso te recomiendo que hagas la siguiente lista de excusas para que puedas observar a partir de este momento a aquello que vas a renunciar.

Ejercicio: En un cuaderno haz una lista de todo lo que aún no estás dispuesta a dejar de comer. Este es un ejercicio muy importante porque aquí le vamos a dar oportunidad a nuestra niña interior de que se exprese y nos cuente todo.

Ejemplos

- *La torta de zanahoria de mi abuela.*
- *La barra de chocolate marca..... (pon aquí la marca de ese chocolate)*
- *Los donuts de.....(pon aquí la marca de esos donuts)*

Haz una segunda lista al frente de esta sobre las consecuencias y efectos que pueden tener estos alimentos al seguir consumiéndolos de forma periódica.

Alimentos	Consecuencias
- <i>La torta de zanahoria.</i>	- <i>Aumento de insulina en mi cuerpo.</i>
- <i>La barra de chocolate.</i>	- <i>Cuando como un pedazo no puedo parar y me termino comiendo toda la barra.</i>
- <i>Los donuts.</i>	- <i>Me siento cansada en las tardes, gasto mucho dinero.</i>

Cuando tengas estas dos listas léelas y reflexiona, cómo es de importante hacer el esfuerzo para eliminar de tu dieta cotidiana este tipo de alimentos pues las consecuencias de seguir haciéndolo no te benefician ¿o sí?

¿Crees que es posible vivir sin estos alimentos? ¿Son necesarios en tu día a día? ¿O son más bien caprichos, y alimentos fáciles de encontrar?

Las excusas

Éstas son todos esos argumentos que nos permiten evitar tomar una decisión. Por lo tanto es extremadamente importante que nosotras hagamos consciencia de esas excusas que nos ponemos en el día a día para no tomar la decisión de dejar el azúcar.

Escribe a continuación en tu cuaderno todas las excusas por la cuales aún sigues comiendo azúcar en tu vida cotidiana.

Ejemplos

- *No quiero que todos me pregunten porqué no estoy comiendo torta en el cumpleaños de mi mejor amiga*
- *Nadie me está viendo en este momento, voy a pedir a domicilio donuts.*
- *No hay nada más que comer en mi casa, sólo este croissant de chocolate.*

Al frente de esta lista de excusas, vas a escribir las oportunidades que pierdes por continuar haciéndole caso a las excusas. (Ejemplo aquí abajo)

Excusas

Lo que pierdo

- No quiero que todos me pregunten porqué no estoy comiendo torta en el cumpleaños de mi mejor amiga

- Nadie me está viendo en este momento, voy a pedir a domicilio donuts.

- No hay nada más que comer en mi casa, sólo este croissant de chocolate.

- Pierdo la oportunidad de ejercer mi voluntad frente a los demás y hacer respetar mis decisiones.

- Aunque me vean o no me vean comiendo azúcar el que asume las consecuencias es igual mi cuerpo

- La oportunidad de disfrutar el hecho de hacer mercado y cocinar alimentos que beneficien mi salud.

Sé honesta contigo y observa las excusas que siempre te pones, ¿qué es lo que todas tienen en común? ¿Qué debes trabajar internamente para contrarrestar estas excusas? ¿El autoestima? ¿El miedo al qué dirán? ¿La pereza?

Observa todas la oportunidades que pierdes cada día, por no tomar una decisión con fuerza y definitiva. ¿Qué tanto daño te estás haciendo a ti misma a nivel físico, emocional, mental o espiritual por continuar haciéndole caso a las excusas?

2- Voluntad y el esfuerzo extra

Gracias a la voluntad y el esfuerzo extra, podemos establecer nuevas disciplinas en nuestras vidas. La disciplina es una actividad que repetimos con consciencia bajo el propósito de purificar, fortalecer, armonizar o conectar algo dentro de nosotras. En otras palabras, una disciplina nos ayuda a cambiar hábitos. Y todos somos seres de hábitos, porque nos guste o no a nuestro organismo le encanta repetir patrones, sean positivos para nuestro crecimiento o todo lo contrario.

La disciplina es por consiguiente un nuevo ritmo que integro a mi vida, justamente para cambiar hábitos negativos y adquirir otros positivos. Entonces si tomo la decisión de dejar el azúcar, debo comenzar a detectar todos los hábitos que tengo ya instalados con respecto al azúcar, eliminarlos poco a poco y comenzar al mismo tiempo con una nueva disciplina que me permita tener una alimentación balanceada y llena de nutrientes.

Si llevo más de 15 años de mi vida alimentándome con azúcar, no va a ser de la noche a la mañana que voy a dejar el azúcar, es por eso que debo hacer pequeños cambios, pero prolongarlo en el tiempo para que mi cuerpo y paladar se acostumbren algo nuevo y estos se den cuenta de los beneficios.

Lo que más nos detiene para hacer un cambio es la pereza, y ésta no es más que un disfraz del miedo. El miedo a sentirnos mejor, a no saber que hacer o qué comer si eliminamos el azúcar. Así que a continuación la idea es que hagas una lista de todos los miedos (o perezas) que puedas detectar al siempre hecho de tener en tu cabeza la idea de dejar el azúcar.

Ejemplo:

- 1- *Ya no se que cocinar.*
- 2- *Nunca más podré comer brownie.*
- 3- *Voy a tener que eliminar el 50 % de la cosas que como.*
- 4- *No quiero dejar de tomar jugos sin azúcar.*
- 5- *Prefiero la cosas preparadas, me da pereza cocinar.*

Todas estas frases que escribí aquí arriba tienen miedos escondidos entre líneas, casi todos estás relacionados con el miedo a lo desconocido, pues si existen recetas de brownie sin azúcar refinada, existe combinaciones de jugos que no necesitan de azúcar etc... por lo tanto esta es una muy buena forma de ver el **esfuerzo extra** que vamos a empezar a hacer. Y es el esfuerzo de aprender a cocinar, investigar, explicar nuevos sabores y recetas. ¿Estás lista para hacerlo?

Si tu respuesta es sí entonces puedes pasar a la segunda lista que consiste en convertir todo estos miedos escondidos en afirmaciones que nos empoderen y nos motiven a ejercer nuestra **voluntad** para ir hasta el final de nuestra meta.

Ejemplo:

- 1- Yo aprendo a cocinar nuevas recetas saludables
- 2- Puedo comer todos los brownies saludables que quiera y sin culpa
- 3- Yo aumento el repertorio de comidas en mi vida cotidiana.
- 4- Educar mi paladar a tomar jugos con azúcar natural es muy sencillo
- 5- Yo descubro alimentos naturales que no necesitan me mucha preparación.

La clave para crear afirmaciones es que éstas deben estar en presente y se escriben en primero persona. Evita la palabra no en la frase y haz que esta esté siempre en positivo. Estas afirmaciones que acabas de escribir te apoyarán a llegar hasta el final y te motivarán en los momentos de caída.

3- Asume el compromiso de ir hasta el final

El compromiso significa **prometer con el corazón**. Desistir es lo peor que puedes hacer, porque es el equivalente a no cumplir tu palabra y no haber hecho el esfuerzo extra que se requiere para alcanzar lo que decidiste obtener. El compromiso implica tener una firme determinación de triunfar y realizar una disciplina. En una palabra significa, persistir.

Comprometerte es dar lo mejor de ti, y esforzarte al máximo asegurándote de que si o si vas a ir hasta el final, pues no sirve de nada tomar decisiones si no queremos realmente obtener un resultado.

Esto quiere decir que si tu decisión es firme y tu determinación inquebrantable, cualquier duda, miedo, apego u obstáculo que se interponga en tu camino, no será un problema, más bien se desvanecerá casi que mágicamente. En esto las afirmaciones que hiciste en el punto anterior te apoyarán.

Y para reforzar tu llegada. La meta, la visualización es muy importante en cualquier proceso de cambio de hábitos. Así que en el mismo cuaderno que has estado haciendo todos los ejercicios anteriores escribe en un párrafo como verías y te sentirías a nivel físico, emocional, mental y espiritual al dejar el azúcar.

Ejemplo:

Al dejar el azúcar, me voy a sentir con mayor energía, con menos pesadez e incluso adelgazaré notablemente. Emocionalmente me sentiré muy bien conmigo misma porque habré logrado una meta y me sentiré

orgullosa de mi misma, además me quitaré esa presión de tener que darle ejemplo a mi hija. A nivel mental me sentiré más lucida y creativa e incluso en la meditación me podré conectar muchísimo más.

4- Apóyate en los demás

Apoyarse en otros que están en el mismo proceso o que han alcanzado lo que queremos lograr, nos apoya a conquistar de forma más fácil la meta. Cuando no pedimos ayuda a nuestra pareja, comunidad o amigos, y no contratamos un Coach o un entrenador es muy fácil desistir y autosabotearnos. Estos apoyos externos te permiten mantener el pensamiento positivo, a confiar, a persistir y a seguir adelante. Muchas veces cuando tomamos decisiones en secreto y no tenemos a nadie que nos ayude o supervise, llegan con más facilidad los sabotadores, que no harán dudar y volver a tu punto inicial.

Muchas veces puede que le cuentes tu idea a un familiar o un amigo y no te apoyen, es mas van a hacer lo posible por hacerte desistir, porque el día de la madre te regalan chocolates o te dicen que no importa que comas dulce en esta reunión. A esas personas, no debes escucharlas, pero seguro si hay varias que estén dispuestas a alentarte. Es por eso que la comunidad o grupo de este curso es tan importante.

Haz una lista de personas que tu sientas que te pueden apoyar en este proceso y por favor cuéntales.

Ejemplo:

1- Mi marido: voy a proponerle que hagamos este proceso juntos.

2- Compañeros de la oficina: empezar a ver dónde hay lugares de almuerzo saludable cerca.

Conclusión

Tomamos decisiones todos los días, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, cada decisión tiene un impacto en nuestras vidas, y tiene una consecuencia. Pues, lo que nos sucede en la vida es lo que hemos decidido atraer a nuestro mundo.

Comienza a observar en tu día a día cuál de estos pasos son los que están fallando, a lo mejor la decisión es débil, o no está muy clara, o puedes observar que te hace falta voluntad y hacer un esfuerzo extra, pues constantemente tienes pensamientos de desistencia. Puede ser también que no hayas logrado integrar un buen ritmo de disciplina, o que te sientas desconectada del propósito principal.

Lo que te suceda en este momento, solo observa y comienza a hacer los cambios necesarios para lograr la meta. Todos estamos destinados a triunfar en nuestras vidas, a superarnos y cambiar, y a veces solo se requiere un poco de apoyo y un poco más de paciencia para lograr lo que queremos.

Recuerda en cada punto hacer los ejercicios mencionados, éstos te darán más claridad en tu proyecto y tu situación actual. Si tienes alguna duda, pregunta, o necesitas asesoría puedes escribirme a daraki.coach@gmail.com, estaré dispuesta a responderte tus preguntas.