

www.TriunfaenRed.com

TEST AUTO DIAGNÓSTICO



P
a
r
a
E
m
p
r
e
n
d
e
d
o
r
e
s

PARTE 4: HÁBITOS



LC LUISCADENAS

6.- DESARROLLE LOS HABITOS ADECUADOS

Si mete una rana en una cazuela con agua hirviendo, de un salto sale de la cazuela. Esto es lo normal. Si pone a la misma rana en la cazuela con agua fría a fuego lento la rana no se mueve, cuando comienza a estar templada se acomoda, adivine lo que ocurre cuando el agua comienza a hervir: ¡la rana se queda quieta y muere!.

Piense en el ser humano, la mayoría de las personas de por ejemplo 40 años, si les pusieran en la posición en que se encuentran a esa edad pegarían un bote y dirían: ¡no quiero vivir así, y harían algo por remediarlo!. Sin embargo, es un deterioro lento hasta que al final el ser humano se conforma, por los hábitos que ha ido creando a lo largo de su vida.

Tiene unas creencias, una auto imagen y una forma de pensar producto del ambiente en el que se ha desenvuelto en su vida (que pueden modificarse mediante la repetición de otras nuevas) y en función de esa

manera de ver las cosas obtiene unos resultados determinados. Estos resultados pueden o no ser de su agrado, lo importante es que los resultados van a seguir siendo los mismos si las causas que los provocan (sus actos) se mantienen. Esto puede cambiar en el sentido que quiera, cambiando los actos que provocan dichos resultados. Todo cambio implica un esfuerzo y siempre comienza con el primer acto, cuando lo repite el suficiente número de veces se convierte en un hábito y sigue haciéndolo sin tanto esfuerzo y sin necesidad de proponérselo, porque le sale sólo. Para ello debe tener y desarrollar fuerza de voluntad.



El camino hacia un hábito comienza con el primer acto

La clave está en crear nuevos hábitos que den resultados diferentes, los deseados. Para ello ha de saber que hábitos debe abandonar y cuáles mantener y desarrollar.

La resistencia al cambio

El primer paso para crear un hábito nuevo (o dejar uno antiguo) es tomar conciencia de la necesidad de hacerlo. Mientras no sea consciente de que debe desarrollar nuevos hábitos o de que debe abandonar algunos de los que ahora tiene, no habrá ninguna posibilidad de cambio. Tome conciencia de su situación actual.

Tome conciencia de su necesidad de cambio

El siguiente requisito es que esta toma de conciencia le genere inquietud por cambiar, sino de nada le servirá el haber tomado conciencia de su situación y de sus hábitos.

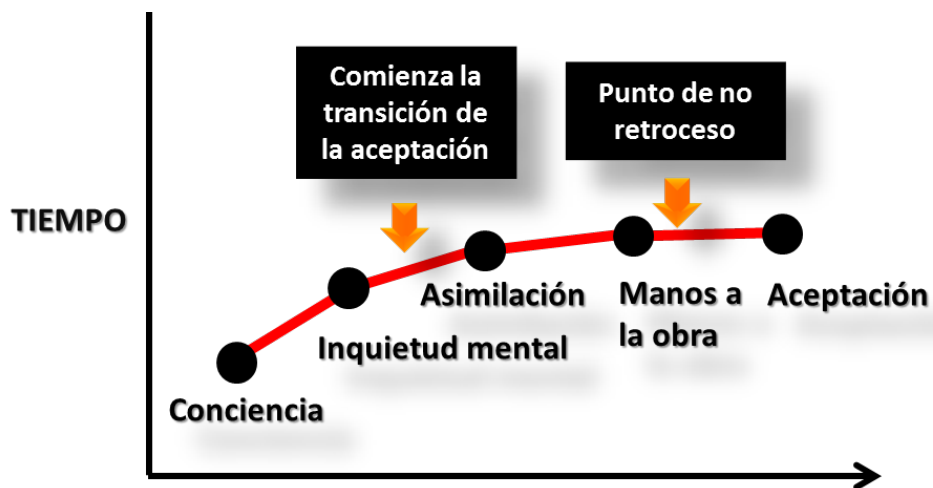
Después debe asimilarlo mentalmente, de forma consciente y subconsciente debe entender que hay que cambiar. Esta es la parte más difícil y delicada porque la programación mental almacenada en su subconsciente no se deja cambiar tan fácilmente y usted actúa según dicha programación.

Asimile que necesita cambiar

Una vez que lo ha asimilado mentalmente, el siguiente paso es ponerse manos a la obra es decir, hacer el nuevo acto por primera vez.

La última fase, la de aceptación, llega cuando repite el nuevo acto el suficiente número de veces o de tiempo (21 días) para convertirlo en hábito. Entonces ha desarrollado un nuevo hábito.

CURVA DE RESISTENCIA AL CAMBIO

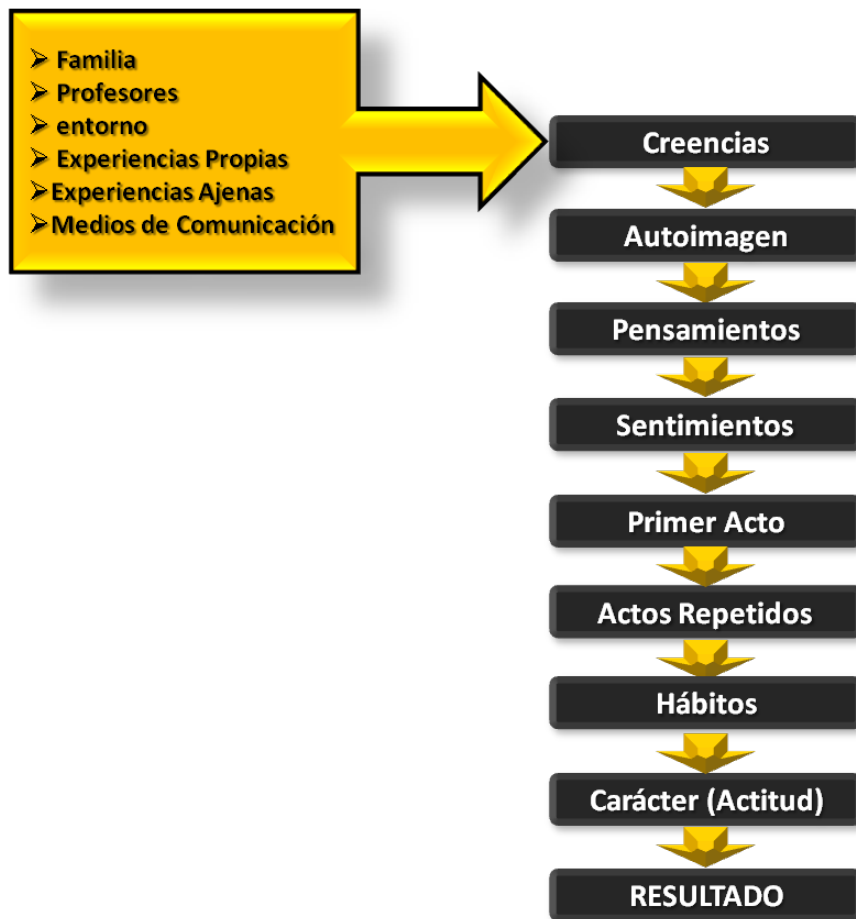


Hábitos y resultados

Sus creencias (formadas por el ambiente en el que se desenvuelve por sus experiencias) determinan su auto imagen y su forma de pensar, según lo que piensa genera unos sentimientos. Estos sentimientos le llevan a actuar, cuando repite ese acto el suficiente número de veces o de tiempo genera

un hábito. El conjunto de sus hábitos conforman su carácter o actitud y según sea su carácter conseguirá un resultado u otro.

Debe diferenciar su carácter o actitud de su personalidad. Su personalidad es la forma a la que tiende a ser por naturaleza, y su carácter o actitud es la forma de ser que tiene como resultado de sus hábitos. Puede tener una personalidad más introvertida que otro y sin embargo, crear el hábito de relacionarse con las personas, desarrollando un carácter o actitud más abierto. Si fuera extrovertido por naturaleza tendría que hacer un esfuerzo menor para crear dicho hábito, ahí interviene su fuerza de voluntad.



Imagine a Juan y Pedro, ambos trabajan de 9:00 horas a 18:00 horas de lunes a viernes en la misma empresa. Al salir del trabajo Juan se va a casa y se sienta a ver la televisión hasta la hora de la cena, se fuma unos cigarrillos y se toma un whisky. Juan hace esto porque cree que la única forma de ganar dinero es trabajando para otro en algo que no le gusta (sus padres así lo hacían). También cree que sólo se pueden hacer ricos unos pocos y sin tener muchos escrúpulos y como él quiere seguir siendo honrado...

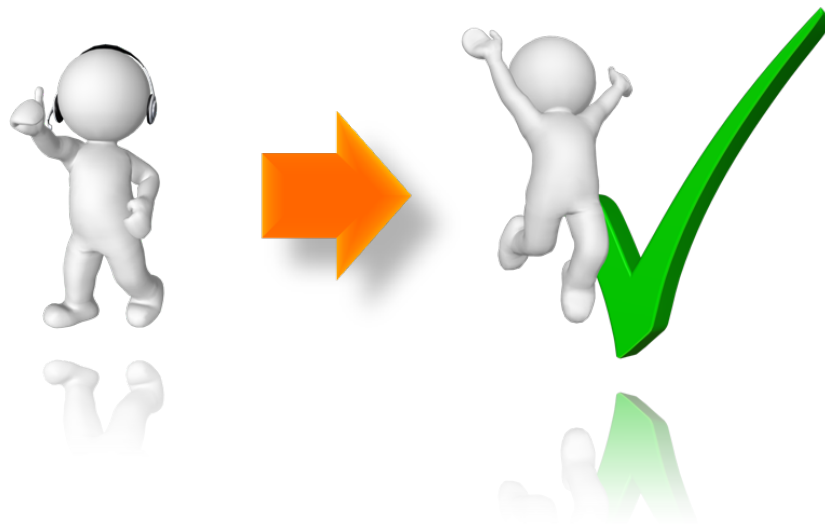
Por sus creencias piensa que no hay que esforzarse, tiene un sentimiento negativo acerca de hacer un esfuerzo extra al que hace en su trabajo, como consecuencia de ello se sentó una vez con su cigarrillo y su whisky frente al televisor, algo que después de repetir día tras día se convirtió en un hábito que formó su carácter, y le llevó a un destino: ser siempre un asalariado sin objetivos en la vida.

Pedro tiene otras creencias, cree que si otros han triunfado, por qué no va a poder hacerlo él, al fin y al cabo todos somos humanos. Esos pensamientos generan sentimientos positivos acerca de poner un esfuerzo extra al de su trabajo. Por eso, al salir del trabajo hace deporte para tener buena salud física, lee 30 minutos al día un libro de desarrollo personal para tener una buena salud mental y emplea dos o tres horas más en desarrollar un plan para crear su propio empresa. Esto lo hizo una primera vez y cuando lo repitió el suficiente número de veces y de tiempo lo convirtió en hábitos que conformaron su carácter y como resultado tenía un negocio propio que le daba suficientes ingresos para ser libre y no tener que trabajar para otro.

La diferencia entre Juan y Pedro eran sus creencias, que se veían reflejadas en lo que hacían día a día, en los hábitos que creaban y que, a lo largo del tiempo les llevaban a destinos diferentes.

Su carácter o actitud es el resultado de sus hábitos

Es esclavo de sus hábitos, los crea y luego ellos le convierten en lo que es. Su estilo de vida procede de ellos. Es un diamante en bruto, de usted depende pulirlo creando los hábitos adecuados.



**Saque el diamante que lleva dentro
desarrollando los hábitos adecuados**

¿Qué hábitos debe desarrollar?

Sueñe en grande y visualice. Su sueño es su fuente de energía. Cuando todo se pone cuesta arriba le ayuda a sobreponerse a la adversidad y dar un paso más. Enfocando en él los problemas son más fáciles de superar. La visualización le permite diseñar su fotografía mental de como quiere que sea su futuro, viéndolo como ya conseguido.

Asóciese con personas positivas. Si ha comprendido la influencia que ejerce el entorno entenderá la necesidad de asociarse con personas positivas para que su influencia le impulse hacia sus objetivos.

Adquiera el hábito de leer libros de desarrollo personal y escuchar cintas de motivación todos los días. Asista a cuantas conferencias y seminarios pueda. Así aprenderá, se motivará y se asociará con personas que buscan lo mismo que usted y conocerá las leyes del éxito que a otros les han funcionado.

Sea proactivo. Desarrolle el hábito de la proactividad, no espere a ver que pasa, haga que las cosas pasen. Habitúese a tomar la iniciativa en lugar de ir a remolque.

Márquese objetivos. Soñar y visualizar el futuro son el comienzo de todo logro, su fuente de energía. Esa energía debe dirigirla hacia algún sitio: sus objetivos. Desarrolle el hábito de marcarse objetivos: que quiere conseguir y para cuando lo quiere.

Sus objetivos deben ser difíciles y alcanzables

Planifique. Para alcanzar sus objetivos establezca planes de acción, organizando en el tiempo las acciones que va a llevar a cabo para alcanzar sus metas u objetivos. Desarrolle el hábito de planificar sus actividades, jerarquizándolas por orden de importancia. Así podrá distinguir lo principal de lo secundario y lo urgente de lo importante y sacará mas provecho a su tiempo.

Sea congruente. Ser congruente significa sentir, pensar, decir y hacer lo mismo. La mayoría de las veces en las que no se siente bien consigo mismo y pierde fuerzas se debe a que siente una cosa, piensa otra, dice otra y hace otra diferente. No permita que lo que dice sea mejor que lo que hace. Esto le hace perder concentración, clave para sacar el máximo partido a cada situación.

Automotívese. El 80% de lo que escucha procede de sí mismo, así que dígame cosas positivas. Desarrolle el hábito de la afirmación, repítase una frase de auto motivación como: "todo lo que mi mente puede concebir y creer mi mente puede alcanzarlo" e influirá positivamente en su subconsciente.

Comprométase. No haga lo que pueda, sino lo que sea necesario para alcanzar su objetivo, dentro de la ética y la legalidad. Lo posible suele ser un 90% de lo que es necesario hacer, añada ese 10% y consiga su meta.

Autoconózcase. La clave de la felicidad está en soñar y la clave del éxito está en hacer realidad los sueños. Mediante el auto conocimiento podrá saber con mayor certeza que es exactamente lo que quiere, lo que a usted le motiva.

Analice sus actos y sus palabras para sacar conclusiones que le permitan mejorar continuamente

Autodisciplínese. Si no tiene autodisciplina le resultará muy difícil cumplir el plan de acción que se ha diseñado para alcanzar sus objetivos.

Al tener una motivación importante y visualizarla -haciéndola realidad en su mente-, le resultará sencillo desarrollar el hábito de la autodisciplina y renunciar a esas cosas que intentan distraerle de su camino.

Conteste el siguiente test para conocer hasta que punto sus hábitos le están llevando por el camino adecuado o por el contrario le están desviando de él.

Es muy importante que sea completamente sincero en sus respuestas porque de ello va a depender que adquiera un mayor o menor conocimiento acerca de sus hábitos, y estos determinan su éxito o su fracaso.

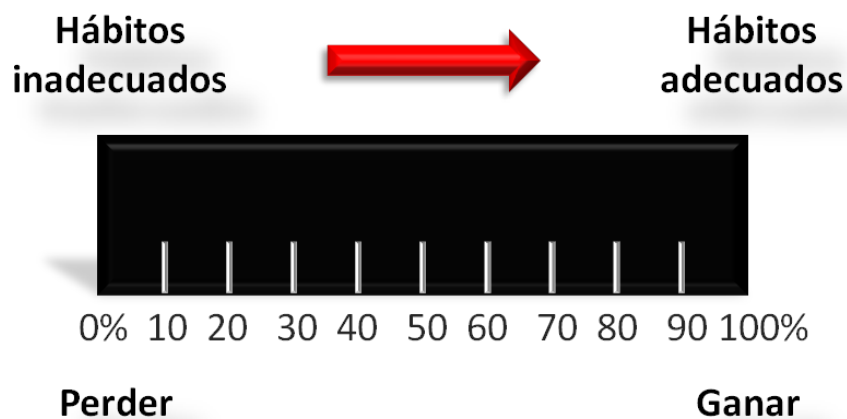
TEST SOBRE MIS HÁBITOS

1= no lo hago nunca	5= lo hago siempre				
HÁBITOS DE GANADOR	1	2	3	4	5
Sueño en grande					
Visualizo mis sueños					
Me marco objetivos					
Planifico					
Me comprometo					
Soy proactivo					
Soy congruente					
Me <u>automotivo</u>					
Me asocio con personas positivas					
Dedico tiempo a conocerme a mí mismo					
Tengo autodisciplina					

El ideal es puntuar cada línea con un 5, eso indica que se tiene dicho hábito adquirido. La puntuación máxima es de 55 (tampoco aquí conozco a nadie que saque la puntuación máxima). Sume sus puntuaciones para obtener su puntuación final y compárela con la ideal. El porcentaje resultante de dividir su puntuación entre la ideal le indicará hasta qué punto sus hábitos actuales son los adecuados para tener éxito.

Mis **Hábitos** Actuales son adecuados para Triunfar en un : $\frac{\boxed{}}{55} \times 100 = \boxed{} \%$

Este resultado puede reflejarlo en el gráfico siguiente coloreando hasta la cifra que ha obtenido y podrá ver gráficamente en que proporción sus hábitos actuales le van a ayudar a tener éxito y cuanto trabajo le queda por delante para tener los hábitos de un auténtico ganador.



Desarrolle estos hábitos de los que hemos hablado y ellos le construirán el carácter o actitud que necesita para llegar al destino que quiere y obtener los resultados que busca.