

5

PASOS PARA CREAR

HÁBITOS PODEROSOS

DANIELA VIVAS

Entrenadora de Hábitos Elite

www.danielavivas.com

Introducción: El Poder de los Hábitos

Los hábitos son las acciones que repetimos cada día. Son pequeñas decisiones que, con el tiempo, construyen nuestra realidad. Si quieres transformar tu vida, empieza por transformar tus hábitos.

La mayoría de las personas no fracasa por falta de motivación, sino por no tener un sistema que les permita mantener la constancia. Esta guía te ayudará a construir hábitos poderosos de forma simple, efectiva y duradera.

Esta herramienta está diseñada para que pases de la intención a la acción. Con ejemplos reales y actividades prácticas, podrás aplicar cada paso en tu día a día.

PASO 1 Claridad en tu Propósito

Antes de construir cualquier hábito, necesitas tener claro por qué quieres hacerlo. Un hábito sin propósito es frágil. Un hábito con sentido es poderoso.

Explicación: Cuando sabes para qué estás haciendo algo, es más fácil mantenerte firme cuando la motivación baja. El propósito es el combustible emocional que te impulsa a seguir adelante.

Ejemplo: Si quieres empezar a correr cada mañana, pregúntate: ¿Lo haces por salud? ¿Para tener más energía? ¿Para demostrarte que eres disciplinado?

Otros ejemplos comunes:

- ◆ Comer más saludable para sentirte con más energía y prevenir enfermedades.
- ◆ Leer 10 minutos al día para cultivar tu mente y salir del piloto automático.
- ◆ Meditar para reducir el estrés y mejorar tu claridad mental.

◆ ACTIVIDAD ◆

- ▶ Escribe 3 hábitos que te gustaría implementar.
- ▶ Al lado de cada uno, escribe el "por qué" profundo que te motiva a hacerlo.

Hábito 1:

Hábito 2:

Hábito 3:

IDENTIDAD: El Verdadero Motor del Cambio

Los hábitos verdaderamente poderosos no comienzan con lo que haces, sino con quién decides ser. No se trata solo de "hacer ejercicio", "leer" o "comer mejor". Se trata de decirte a ti misma:

◆ *"Soy una persona activa."* ◆ *"Soy alguien que honra su salud."* ◆ *"Soy una persona abundante."*

Pregúntate hoy:

- ◆ ¿Quién quiero ser realmente?
- ◆ ¿Qué decisiones tomaría esa versión de mí?

Y comienza a actuar desde esa identidad. Vive, elige y responde como si ya fueras esa persona... porque en esencia, ya lo eres.

Cuando eliges verte desde esa nueva identidad, los hábitos dejan de sentirse como una carga o una imposición, y se convierten en una expresión natural de lo que ya eres.

Tu propósito te da dirección. Tu identidad te da raíz. Y cuando ambas están alineadas, la transformación fluye.

PASO 2 Empieza Pequeño, Piensa en Grande

Uno de los errores más comunes al crear un hábito es querer hacerlo todo desde el primer día. Pero la verdadera magia está en comenzar pequeño y construir sobre ese pequeño paso. Cuando un hábito es tan fácil que no puedes fallar, lo harás incluso en días difíciles.

Ejemplo: En lugar de decir "voy a leer 30 minutos al día", empieza por leer 1 página diaria. Cuando ese mini hábito esté integrado, aumentarás sin esfuerzo.

Otros ejemplos comunes:

- ◆ Hacer 5 sentadillas al despertar.
- ◆ Escribir una línea de gratitud cada noche.
- ◆ Tomar un vaso de agua apenas te levantas.

◆ ACTIVIDAD ◆

- ▶ Escoge uno de los hábitos anteriores.
- ▶ Redúcelo a su versión más pequeña. Escríbelo aquí:

Mi mini hábito:

PASO 3 Ancla el Hábito en tu Rutina

Para que un hábito se mantenga, debe tener una "ancla": una acción que ya haces y que funcione como recordatorio. Este es uno de los secretos para automatizar nuevos comportamientos.

Ejemplo: "Después de cepillarme los dientes, medito por 2 minutos".

Otros ejemplos comunes:

- ◆ "Después de servir el café, escribo mis 3 prioridades del día".
- ◆ "Después de llegar del trabajo, me cambio y hago 5 minutos de estiramiento".
- ◆ "Después de apagar la alarma, respiro profundo y agradezco por un nuevo día".

◆ ACTIVIDAD ◆

► Completa la frase:

"Después de [acción diaria], voy a [nuevo hábito pequeño]".

Después de:

Voy a:

PASO 4 Hazlo Irresistible

Los hábitos se sostienen mejor cuando hay una recompensa que los refuerza. Hacerlo agradable, medible o gratificante marca la diferencia. El cerebro ama el placer inmediato, así que si vinculas el hábito con algo positivo, aumentarás tus posibilidades de repetirlo.

Ejemplo: Si después de entrenar te das una ducha relajante escuchando tu música favorita, tu cerebro asociará el entrenamiento con placer.

Otros ejemplos comunes:

- ◆ Ver un capítulo de tu serie favorita solo si completaste tu lectura diaria.
- ◆ Escuchar tu podcast preferido solo mientras caminas o haces ejercicio.
- ◆ Usar una app que te da puntos o felicitaciones al registrar tu hábito.

◆ ACTIVIDAD ◆

- ▶ Define una pequeña recompensa para cuando completes tu nuevo hábito.
- ▶ Escríbela aquí:

Mi recompensa:

PASO 5 Seguimiento y Constancia

Lo que se mide, se mejora. Llevar registro de tus avances te motiva a seguir. Además, revisar tu progreso semanalmente te permite hacer ajustes. La constancia no es perfección, es persistencia.

Ejemplo: Usa un calendario, una app o una hoja impresa para tachar cada día que cumplas tu hábito. Esa cadena de días será tu motor.

Otros ejemplos comunes:

- ◆ Usar una tabla de seguimiento semanal o mensual.
- ◆ Compartir tu avance con alguien de confianza para mantener la responsabilidad.
- ◆ Escribir cada domingo una reflexión breve sobre cómo te sentiste cumpliendo (o no) tu hábito.

◆ ACTIVIDAD ◆

- ▶ Descarga o dibuja una tabla de seguimiento de hábitos.
- ▶ Define un día de la semana para revisar tu avance:

Día de revisión:

HOJA DE TRABAJO

Plantilla Descargable

1. Mis 3 hábitos nuevos:

Hábito 1:

Hábito 2:

Hábito 3:

2. ¿Por qué quiero incorporar estos hábitos?

Hábito 1:

Hábito 2:

Hábito 3:

3. Versión mini de mi hábito (para comenzar pequeño):

Hábito 1:

Hábito 2:

Hábito 3:

4. Ancla de cada hábito (acción que ya realizas):

Hábito 1: Después de

voy a:

Hábito 2: Después de

voy a:

Hábito 3: Después de

voy a:

5. Recompensa para celebrar cada hábito cumplido:

Hábito 1:

Hábito 2:

Hábito 3:

6. Tabla de seguimiento semanal:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Hábito 1							
Hábito 2							
Hábito 3							

Día para revisar mi avance semanal: _____



¡Felicidades por dar este primer paso contigo mismo(a)!

Crear hábitos poderosos no se trata de hacer cambios perfectos de un día para otro. Se trata de comenzar, sostener pequeños compromisos y construir, día a día, una identidad más fuerte, más consciente y más alineada con la vida que quieres crear.

Esta guía es solo el comienzo.

Los hábitos que realmente transforman tu vida no se construyen solo con información, sino con dirección, claridad y práctica constante.

Cuando aprendes a entrenar tu identidad, los hábitos dejan de ser un esfuerzo momentáneo y se convierten en una forma natural de vivir.

Si sientes que es momento de llevar este proceso más allá, puedes agendar una **Sesión de Diagnóstico y Estrategia** conmigo [Click Aquí](#)

En esta sesión vamos a:

- Revisar tu situación actual con tus hábitos
- Identificar los bloqueos o patrones que te pueden estar frenando
- Definir claridad sobre los próximos pasos para avanzar

Será un espacio de conversación, enfoque y dirección para que puedas comenzar a construir cambios reales y sostenibles.

Nos vemos pronto.

Daniela Vivas

Entrenadora de Hábitos Elite

www.danielavivas.com

DANIELA VIVAS

Entrenadora de Hábitos Elite

www.danielavivas.com