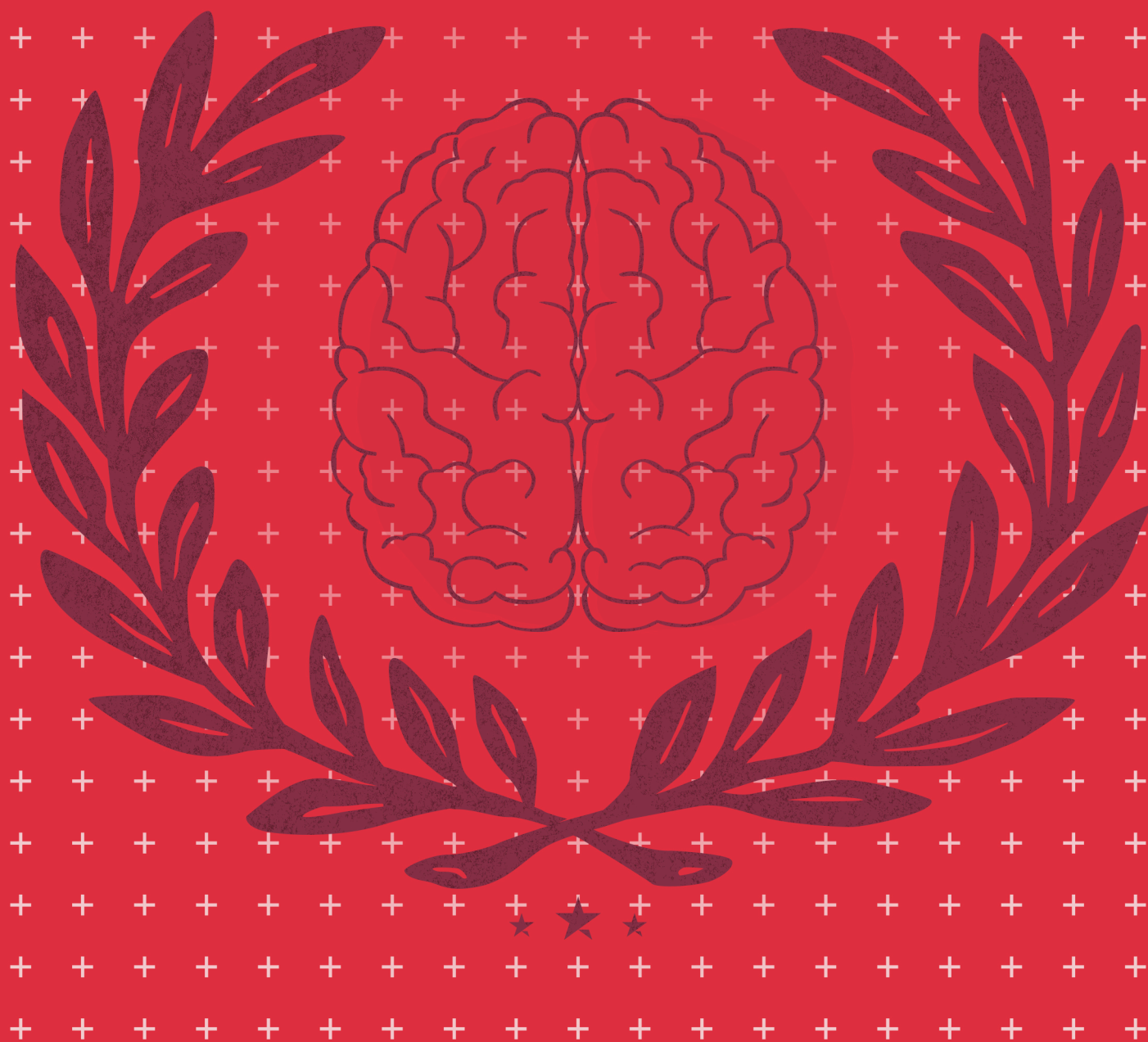

INVICTO

✦ CUADERNO DE TRABAJO ✦

LOGRA MÁS. SUFRE MENOS.



UN PROGRAMA DE FITNESS REVOLUCIONARIO™

Copyright © 2019 by Fitness Revolucionario. All rights reserved.

La información presentada en esta obra es simple material informativo y no pretende servir de diagnóstico, prescripción o tratamiento de cualquier tipo de dolencia o trastorno. Esta información no sustituye la consulta con un médico, especialista o cualquier otro profesional competente del campo de la salud. El contenido de la obra debe considerarse un complemento a cualquier programa o tratamiento prescrito por un profesional competente de la medicina. Los autores están exentos de toda responsabilidad sobre daños y perjuicios, pérdidas o riesgos, personales o de cualquier otra índole, que pudieran producirse por el mal uso de la información aquí proporcionada.

Se permite la impresión para uso personal.

INVICTO es un producto de **Fitness Revolucionario**.

Para más información, visita **www.fitnessrevolucionario.com**.

CONTENIDO

ANTES DE EMPEZAR

INTRODUCCIÓN — 04

PRIMERO

VISUALIZA CON CLARIDAD — 05

Visualiza tu destino — 05

Clarifica tus valores — 07

Define tus objetivos — 10

Establece nuevos hábitos — 12

Diseña el plan — 13

Combate los pensamientos
saboteadores — 13

SEGUNDO

ACTÚA CON DETERMINACIÓN — 16

Crea el tiempo — 16

Vence la procrastinación — 28

Combate los pensamientos
saboteadores — 32

TERCERO

RESISTE CON DISCIPLINA — 35

Evalúa los obstáculos — 35

Perdónate pero aprende — 43

Combate la adversidad — 44

Vence la tentación — 46

Lidia con las críticas e influencias
sociales — 56

CUARTO

EL DIARIO — 59

Preparación y reflexión — 59

Seguimiento de hábitos y progreso — 67

QUINTO

COMPROMISO — 70

ANTES DE EMPEZAR —

INTRODUCCIÓN

*Muchas personas
permanecen dormidas
porque nadie les ayuda.*

— SÉNECA

Este cuaderno de trabajo será tu guía en el proceso de cambio. Aunque resume los conceptos teóricos básicos, lo aprovecharás mucho mejor si lees (o escuchas) previamente el libro principal. El libro **INVICTO** intenta sentar los pilares filosóficos sobre cómo vivir, además de darte el conocimiento necesario para entender tu mente y ponerla a tu servicio. Tener una buena base hará mucho más fácil cualquier proceso de mejora.

Pero la información no es suficiente. Necesitas técnicas y herramientas concretas para ayudarte a planificar, tomar acción, mejorar la motivación y superar los obstáculos que aparecerán al enfrentar un cambio. Ofrecerte esas técnicas y herramientas es precisamente el objetivo de este cuaderno de trabajo.

Para obtener verdadero valor de él, no es suficiente con leerlo rápido una vez. Debes imprimirlo y dedicarle algo de tiempo a diario. El valor que obtendrás de este cuaderno será proporcional al esfuerzo que inviertas.

Al igual que el libro principal, este cuaderno está orientado a mejorar tus hábitos en relación a la salud, pero sus principios son generales, y podrás aplicarlos a cualquier cosa que quieras mejorar en tu vida.

Multitud de estudios confirman que llevar a cabo el proceso reflexivo a través del cuál te guiará este cuaderno de trabajo mejora nuestros hábitos, y por tanto nuestros resultados. Agradecerás haber hecho el esfuerzo.

PRIMERO —

VISUALIZA CON CLARIDAD

*Si buscas la verdad,
serás invencible.*

— EPICTETO

El primer paso es tener claridad sobre lo que quieres realmente lograr. En esta sección reflexionarás sobre tus valores, objetivos y los nuevos hábitos a adoptar.

VISUALIZA TU DESTINO

Al empezar un viaje debes saber a dónde quieres llegar. Tener una imagen mental de cómo te ves a largo plazo te ayudará a convertirla en realidad. Detalla los aspectos de tu salud o de tu cuerpo que te gustaría mejorar.

¿Qué aspectos de tu salud o tu cuerpo te gustaría mejorar?

Además de aclarar lo que quieres cambiar debes detallar los motivos y visualizar cómo te sentirás al lograr tu objetivo. Buscamos respuestas honestas, sin importar si no son las socialmente aceptables. No tienes que compartir esto con nadie. En cualquier caso, a medida que mejoras tu cuerpo te darás cuenta de beneficios en los que ni siquiera habías pensado. Pero para empezar, escribe lo que resuene contigo, lo que verdaderamente te motive.

¿Por qué es importante para ti mejorar esos aspectos?

¿Cómo te sentirás al convertir tu visión en realidad?

Imagina que ha pasado un año y tu visión se ha hecho realidad. Reflexiona brevemente sobre cómo mejorarían distintos aspectos de tu vida.

¿Cómo crees que te sentirás?

¿Qué impacto tendría en tu vida de pareja, vida social y vida en general?

¿Qué podrías hacer que no puedes hacer ahora mismo? ¿Cómo te limita el sobrepeso, la falta de forma física o los problemas generales de salud?

¿Cómo cambiaría tu relación con la comida o la actividad física?

.....

.....

.....

.....

CLARIFICA TUS VALORES

Antes de transformar tu visión anterior en objetivos concretos debes reflexionar sobre las cosas que más te importan. Aunque no hay una lista de valores universales, sí hay temáticas generales que la mayoría de humanos valoramos, pero con distintas prioridades.

Pensar sobre lo que realmente valoramos en la vida nos puede ayudar a cambiar. El objetivo es forjar poco a poco una nueva identidad, logrando así un cambio desde dentro. Al cambiar cómo nos vemos, cambiaremos lo que hacemos.

Dedica cinco minutos a revisar esta lista de valores y rodea con un círculo los tres que más resuenen contigo. Si valoras algo que no está en la lista, añádelo en los espacios en blanco.

AMOR	INTEGRIDAD	RECONOCIMIENTO
RESPONSABILIDAD	FAMILIA	LIBERTAD
AVENTURA	GENEROSIDAD	HUMILDAD
FORTALEZA	PACIENCIA	TOLERANCIA
GRATITUD	SEGURIDAD	AMISTAD
APRENDIZAJE	SUPERACIÓN	SABIDURÍA
VALENTÍA	JUSTICIA	DISCIPLINA

Para cada uno de los tres valores que has seleccionado, rellena las plantillas de abajo, intentando conectar el valor con tu proceso de cambio. Por ejemplo, si para ti el concepto de Familia es un valor importante, puedes reflexionar sobre si le dedicas suficiente tiempo y si eres un ejemplo para el resto de miembros. Puedes usar también su apoyo para que te ayuden en tu proceso de cambio, por ejemplo comprometiéndose a no tener ultraprocesados en casa. Pensar en cómo serás un mejor ejemplo para ellos al mejorar tus hábitos puede ser también una buena fuente de motivación. Por último, piensa en alguien que sea un buen reflejo de este valor. Estamos usando

la estrategia de *Observación del sabio* para favorecer el cambio, al mantener en nuestra mente un ideal a imitar en este ámbito.

VALOR 1

.....

REFLEXIÓN

¿De qué manera no respeto este valor en mi vida?

.....

.....

¿Cómo puedo aprovechar este valor en mi proceso de cambio?

.....

.....

¿Por qué seré un mejor ejemplo de este valor al avanzar en mi proceso de cambio?

.....

.....

¿Qué persona de mi entorno es un buen reflejo de este valor?

.....

.....

VALOR 2

.....

REFLEXIÓN

¿De qué manera no respeto este valor en mi vida?

.....

.....

¿Cómo puedo aprovechar este valor en mi proceso de cambio?

¿Por qué seré un mejor ejemplo de este valor al avanzar en mi proceso de cambio?

¿Qué persona de mi entorno es un buen reflejo de este valor?

VALOR 3

REFLEXIÓN

¿De qué manera no respeto este valor en mi vida?

¿Cómo puedo aprovechar este valor en mi proceso de cambio?

¿Por qué seré un mejor ejemplo de este valor al avanzar en mi proceso de cambio?

¿Qué persona de mi entorno es un buen reflejo de este valor?

DEFINE TUS OBJETIVOS

Tu visión marca tu destino a largo plazo, pero necesitas plantear objetivos más específicos a corto plazo. La visión de largo plazo ofrece motivación, mientras que los objetivos a corto plazo guían tu plan de acción.

Puedes marcarte los objetivos que quieras, pero recomiendo plantear objetivos en dos ámbitos: estéticos y de rendimiento. Deben ser objetivos desafiantes pero alcanzables en tres meses. Los objetivos muy sencillos no nos motivan y los demasiado complejos nos intimidan.



Para definir estos objetivos, usaremos los criterios SMART.



Para cada uno de estos dos ámbitos define entre uno y tres objetivos que quieras lograr a corto plazo.

Objetivos estéticos —

Algunos proponen no marcarse objetivos estéticos, pero no hay nada malo en ello. Mucha gente empieza una dieta o programa de entrenamiento con el simple objetivo de perder peso para verse mejor en la playa, pero en el proceso se hacen conscientes de todo lo que les aporta el cambio. Y lo que empezó como algo meramente estético

se convierte en una forma de vida y su principal fuente de satisfacción.

En menos de tres meses lograré los siguientes objetivos estéticos:

01/

02/

03/

Objetivos de rendimiento —

Es bueno mejorar cómo te ves, pero es más importante mejorar lo que tu cuerpo puede hacer. Los objetivos que te marques dependerán en gran medida de tu nivel. Si eres sedentario y nunca has entrenado empieza con objetivos básicos, como hacer una dominada, correr cinco kilómetros y realizar 10 flexiones con buena técnica. Si eres más avanzado puedes proponerte realizar sentadillas a una pierna, flexiones a una mano o el *muscle-up* con anillas.

En menos de tres meses lograré los siguientes objetivos de rendimiento:

01/

02/

03/

Recordatorios —

Lo que ves condiciona lo que haces. Revisa con frecuencia tu visión de largo plazo y tus listas de objetivos a corto plazo. Puedes incluso hacer copias y colgarlas en distintos lugares de tu casa, por ejemplo en la nevera y en el baño. Algunos las han puesto en el salvapantallas de su ordenador o teléfono móvil. Usa una alarma semanal para leer tus objetivos al menos una vez cada semana. Sé creativo, pero comprométete a implementar al menos tres tipos de recordatorios de tus objetivos.

Utilizaré estos tres tipos de recordatorios:

01/

02/

03/

Recordar con frecuencia tus objetivos te ayudará a mantener la motivación y vencer la tentación.

ESTABLECE NUEVOS HÁBITOS

Los objetivos marcan un destino, pero los hábitos son los que te hacen recorrer el camino. Algunos de estos hábitos deben repetirse a diario (o la mayoría de días) y otros de manera periódica, por ejemplo una o dos veces a la semana.

Rellena en la izquierda los objetivos que definiste previamente, y completa a la derecha los nuevos hábitos que te ayudarán a lograr esos objetivos. Por simplicidad los dividimos en hábitos diarios y semanales, pero no deja de ser un poco arbitrario. Se trata de identificar acciones que debes realizar con regularidad para alcanzar tus objetivos.

Al igual que con los objetivos, debes ser preciso. No pongas cosas como “*Caminar más*” o “*Hacer ejercicio*”, sino hábitos concretos como “*Caminar diez mil pasos*” o “*Entrenar cuatro veces a la semana*”. Podrías poner el primer hábito (*caminar diez mil pasos*) en la lista de hábitos diarios, y el segundo (*entrenar cuatro veces a la semana*) en la de hábitos semanales. Más adelante te mostraremos la plantilla a utilizar para hacer el seguimiento de tus nuevos hábitos.

OBJETIVOS	HÁBITOS DIARIOS
01/	01/
02/	02/
03/	03/
04/	04/
05/	05/
06/	06/
	07/
	08/
	09/
	10/
	HÁBITOS SEMANALES
	01/
	02/
	03/
	04/
	05/

Intenta seleccionar hábitos de alto impacto, que te acerquen a varios objetivos a la vez. Por ejemplo, entrenar te ayuda tanto con objetivos estéticos como de rendimiento. Dibuja flechas para conectar los objetivos con los hábitos que te ayudarán a lograrlos. Asegúrate que todos los objetivos tienen al menos un hábito asociado.

Sé ambicioso pero realista, y tampoco intentes cambiar muchas cosas a la vez. Céntrate en unas pocas acciones, hasta que sean parte de tu día a día. Una vez hayas establecido esos hábitos, podrás pasar a los siguientes.

DISEÑA EL PLAN

Los objetivos sin un plan no son más que deseos. Un plan es básicamente una estrategia de acción, que te guiará sobre lo que debes hacer en cada momento. Podemos distinguir entre acciones que debes realizar una sola vez y acciones que necesitas repetir en el tiempo, como por ejemplo los hábitos que detallaste en el punto anterior.

Revisando esos hábitos, es posible que varios de ellos necesiten un plan más detallado. Si por ejemplo pusiste “*Entrenar cuatro veces a la semana*”, debes ahora concretar eso en un plan: ¿Qué ejercicios vas a hacer? ¿Cuántas series y repeticiones de cada uno? ¿Cómo los vas a programar? ¿Dónde vas a entrenar? ¿Qué material vas a necesitar?

O lo mismo en el caso de la dieta. ¿Qué vas a comer cada día? ¿Qué vas a llevar al trabajo? ¿Cada cuánto vas a realizar una recarga?

Cuanta más claridad tengas sobre lo que hacer menos riesgo de procrastinar. Si no tienes claro cómo realizar estos cambios te recomiendo empezar por **mis programas:** **EL PLAN REVOLUCIONARIO** para alimentación y **DESENCADENADO** para entrenamiento.

No tienes que seguir los planes al pie de la letra para obtener buenos resultados, pero te guiarán sobre las pautas a seguir tanto a nivel de dieta como de entrenamiento. Si prefieres, puedes acudir a un profesional para que te haga un plan más personalizado.

Recuerda que la claridad te da poder. Si tienes claro lo que debes hacer en cada momento es mucho más probable que lo hagas que si tienes que sentarte cada día a definir qué comer hoy o qué ejercicios hacer. Si quieres mejorar, ten un plan.

Dicho esto, no te obsesiones con el plan perfecto. Irás ajustando el plan a medida que progresas. Empieza ahora, optimiza después.

COMBATE LOS PENSAMIENTOS SABOTEADORES

Buena parte del éxito depende de tu capacidad de regular tus pensamientos. Es posible que al reflexionar sobre tu visión y objetivos estén surgiendo ya pensamientos sabotadores, que te desviarán de tu proceso de cambio si no los gestionas.

Intenta identificar qué pensamientos negativos surgen en tu cabeza, y crea un pensamiento alternativo para cada uno de ellos. Veamos algunos ejemplos.

PENSAMIENTO NEGATIVO	PENSAMIENTO ALTERNATIVO
<i>He intentado esto muchas veces y nunca lo he logrado.</i>	<i>No haber tenido éxito en el pasado no quiere decir que no lo vaya a tener a futuro. Ahora dispongo de nuevo conocimiento y nuevas herramientas, que me ayudarán en mi proceso de cambio.</i>
<i>No le veo utilidad a escribir todos mis objetivos, ya los tengo claros en mi cabeza.</i>	<i>Estoy intentando reprogramar mi cerebro, y este tipo de técnicas han demostrado ser efectivas en multitud de estudios. Escribir mis objetivos cambiará mis pensamientos y por tanto mis acciones de manera inconsciente.</i>
<i>No podré alcanzar mis objetivos.</i>	<i>No sé si puedo lograr mis objetivos, pero voy a intentarlo. Además, cualquier avance en la dirección adecuada será bienvenido. El éxito es un gradiente, no algo binario.</i>
<i>Esto va a requerir mucho esfuerzo.</i>	<i>Lograr cosas de valor siempre requiere esfuerzo, pero merecerá la pena. Si no dedico tiempo a mejorar mi salud ahora, necesitaré mucho más tiempo para tratar mi enfermedad en el futuro. En cualquier caso, empezaré con objetivos pequeños que pueda alcanzar a corto plazo.</i>

Escribe los tres pensamientos que más te hacen dudar sobre tu capacidad de cambiar, y crea un pensamiento alternativo, o una nueva respuesta, a cada uno de ellos.

MI PENSAMIENTO SABOTEADOR
01/

.....

.....

.....

02/

.....

.....

.....

03/

.....

.....

.....

MI NUEVA RESPUESTA
01/

.....

.....

.....

02/

.....

.....

.....

03/

.....

.....

.....

Antes de pasar de los objetivos a los hábitos, recuerda las recomendaciones de Séneca: no cambies tus objetivos constantemente, pero tampoco seas prisionero de ellos. A medida que avanzas y adquieres nuevo conocimiento podrás ir ajustando tus objetivos.

SEGUNDO —**ACTÚA CON
DETERMINACIÓN**

*El que pide tímidamente,
obtendrá una negativa.*

— SÉNECA

Es el momento de pasar de la reflexión a la acción, de los pensamientos a los hechos. Para ello debes vencer los principales enemigos de la acción: la falta de tiempo y la procrastinación.

CREA EL TIEMPO

Mejorar en cualquier aspecto requiere tiempo. Un error frecuente en los procesos de cambio es diseñar un plan sin reservar el tiempo necesario para implementarlo. Cuando el plan choca con la realidad, muchos deciden abandonar. Para evitar este destino, debes reservar el tiempo necesario antes de empezar.

Define tu agenda —

El primer paso es analizar tu agenda actual. Empieza definiendo cómo es un día típico de la semana, desde que te despiertas hasta que te vas a la cama.

LUNES A VIERNES

06:00		14:30	
06:30		15:00	
07:00		15:30	
07:30		16:00	
08:00		16:30	
08:30		17:00	
09:00		17:30	
09:30		18:00	
10:00		18:30	
10:30		19:00	
11:00		19:30	
11:30		20:00	
12:00		20:30	
12:30		21:00	
13:00		21:30	
13:30		22:00	
14:00		22:30	

SÁBADO

06:00		14:30	
06:30		15:00	
07:00		15:30	
07:30		16:00	
08:00		16:30	
08:30		17:00	
09:00		17:30	
09:30		18:00	
10:00		18:30	
10:30		19:00	
11:00		19:30	
11:30		20:00	
12:00		20:30	
12:30		21:00	
13:00		21:30	
13:30		22:00	
14:00		22:30	

DOMINGO

06:00		14:30	
06:30		15:00	
07:00		15:30	
07:30		16:00	
08:00		16:30	
08:30		17:00	
09:00		17:30	
09:30		18:00	
10:00		18:30	
10:30		19:00	
11:00		19:30	
11:30		20:00	
12:00		20:30	
12:30		21:00	
13:00		21:30	
13:30		22:00	
14:00		22:30	

Si trabajas a turnos o tienes horarios muy irregulares, distingue entre días de trabajo y días de descanso, sin fijarte demasiado en la hora de cada tarea. Nos interesa básicamente entender cuánto tiempo dedicamos a distintas tareas cada semana. No puedes gestionar aquello que no mides.

¿Cuánto tiempo necesitas? —

Para cada uno de los hábitos establecidos previamente, estima el tiempo necesario. Para los hábitos semanales define cuántas veces a la semana debes realizarlos. Ten en cuenta todo el tiempo necesario para completar cada hábito. Por ejemplo, si entrenas una hora, cuatro veces a la semana, pero vas a un gimnasio, suma el tiempo que tardas en llegar y prepararte, así como el tiempo que necesitas para regresar después a casa.

HÁBITOS DIARIOS		TIEMPO NECESARIO AL DÍA	
01/			
02/			
03/			
04/			
05/			
06/			
07/			
08/			
09/			
10/			

(1) TIEMPO TOTAL HÁBITOS DIARIOS

×7 +

=

(3) TIEMPO TOTAL QUE NECESITAS CADA SEMANA

HÁBITOS SEMANALES	DURACIÓN	VECES POR SEMANA	TIEMPO NECESARIO POR SEMANA
01/			
02/			
03/			
04/			
05/			

(2) TIEMPO TOTAL HÁBITOS SEMANALES

La casilla marcada con **(1)** representa el tiempo total que debes dedicar cada día a los hábitos diarios. La casilla **(2)** sería el tiempo total requerido para las actividades a realizar una o varias veces por semana. Finalmente, la casilla **(3)** representa el tiempo total que necesitas cada semana (que se obtiene al multiplicar por siete el tiempo que necesitas a diario y sumarle el tiempo de los hábitos semanales). Por simplicidad, utiliza **horas** como métrica de medida.

Si tu agenda tiene suficiente espacio libre, felicidades, pasa directamente a la página 24, donde definirás tu nueva agenda diaria. Si eres como la mayoría, el tiempo necesario para lograr tu cambio supera al que tienes libre. En este caso, realiza los ejercicios siguientes para crear el tiempo necesario.

Nota: No te obsesiones con los tiempos exactos y los cálculos matemáticos. No se trata de tener un detalle preciso de cada día, que además variará según multitud de factores. Buscamos simplemente estimar tu disponibilidad temporal, para prepararte de manera más efectiva.

Audita tu tiempo —

Si dices que no tienes tiempo para llevar a cabo las acciones que mejorarán tu salud y tu cuerpo es porque estás dedicando ese tiempo a otras cosas. ¿Qué es eso tan importante? Si no te detienes a analizar cómo usas tu tiempo, es mucho más probable que lo malgastes.

Tomando como base las actividades que detallaste en tu agenda anterior, tanto durante la semana como el fin de semana, estima cuántas horas dedicas a cada una de ellas semanalmente.

ACTIVIDAD	TIEMPO (H)	ACTIVIDAD	TIEMPO (H)

- 1 **Esencial** no quiere decir que sea algo necesario para sobrevivir, sino que es algo a lo que no estás dispuesto a renunciar, y nadie mejor que tú para juzgar qué incluir aquí. Por ejemplo, quedar con tus amigos los jueves por la tarde a tomar algo no es técnicamente “*esencial*”, pero si aporta mucho valor a tu vida puedes considerarlo esencial. Trabajar ocho horas al día (o pasar ese tiempo en la universidad / estudiando) puede ser también algo esencial, en el sentido de que no puedes renunciar a ello sin impactar negativamente tu futuro.
- 2 **Importante** sería todo aquello que realmente quieres hacer, pero que estarías dispuesto a sacrificar por un bien mayor.
- 3 Por último, las actividades **deseables** serían las que te ofrecen cierta gratificación inmediata pero que no aportan en realidad mucho a tu vida. Suelen ser actividades a las que recurres cuando estás aburrido, o cuando no te apetece hacer eso que debes.

ESENCIAL	IMPORTANTE	DESEABLE

22

REDUCIR	ELIMINAR	DELEGAR

Algunos ejemplos de actividades que podrías reducir:

- + Si ves un episodio de Netflix al día, redúcelo a los fines de semana (o a un capítulo cada dos días).
- + Si quedas con tus amigos a tomar algo todos los días después del trabajo, límitalo a uno o dos días.
- + Si pasas dos horas al día en Instagram (o lo revisas diez veces al día), intenta reducirlo a la mitad. Y lo mismo con el email personal.

Ejemplos de actividades que realmente podrías eliminar sin mucho impacto:

- + Si estás en tres redes sociales distintas, elimina dos, y quédate solo con la que más te aporte.
- + Si lees las noticias en tres periódicos digitales, decide limitarte a uno.

Y aunque suele ser más difícil, quizá encuentres alguna actividad que puedes delegar. Por ejemplo, tener una casa limpia es importante, pero no tanto como tu salud. Podrías plantear delegar en alguien que te ayude o simplemente reducir tus estándares. No pasa nada si reduces la frecuencia de aspirado o de cambio de sábanas. Recuerda de nuevo tus valores. ¿Qué importa realmente?

Si tras aplicar este filtro a las actividades *Deseables* has liberado suficiente tiempo, felicidades, pasa al siguiente punto. Si no, realiza el mismo proceso con las actividades *Importantes*.

Evalúa también si hay actividades que puedes combinar. Por ejemplo, si estás preparando un examen puedes grabar algunas lecciones y escucharlas mientras paseas al perro o vas a la universidad. O si quedas con un amigo para pasear en vez de tomar una cerveza estás logrando dos beneficios (ejercicio y contacto social) sin requerir más tiempo.

Otra posibilidad es revisar los hábitos que definiste previamente, identificando estrategias para reducir sus requerimientos de tiempo sin impactar su efectividad. Por ejemplo, si entrenas en casa en vez de en el gimnasio ahorrarás bastante tiempo. O lo mismo si haces la compra por internet en vez de ir al supermercado. Quizá no sean soluciones óptimas, pero con un poco de reflexión eliminarás el factor que limita a la mayoría: falta de tiempo.

Una opción adicional para lograr más durante el día es levantarse antes, pero es un arma de doble filo. Dormir menos para mejorar la salud es como usar los muebles para calentar la casa. **Necesitas dormir.** Lo que puedes hacer es cambiar tu rutina nocturna. En vez de revisar el móvil y ver series todas las noches, acuéstate un poco antes. Si te acuestas a las 22.30, puedes levantarte a las 5.30-6am. Habrás dormido más de 7 horas y tendrás tiempo para planificar el día y cumplir algunos de los hábitos que te acercarán a tus objetivos.

Tu nueva agenda —

A partir de todo lo anterior, define cómo sería tu nueva agenda, de lunes a viernes y durante el fin de semana.

Evidentemente se trata de una plantilla general, que irás ajustando según los requerimientos y necesidades de cada nuevo día. Pero en la medida que incorpores actividades fijas, que solo cambiarás por causas realmente justificadas, más avanzarás en tus objetivos.

LUNES A VIERNES

06:00		14:30	
06:30		15:00	
07:00		15:30	
07:30		16:00	
08:00		16:30	
08:30		17:00	
09:00		17:30	
09:30		18:00	
10:00		18:30	
10:30		19:00	
11:00		19:30	
11:30		20:00	
12:00		20:30	
12:30		21:00	
13:00		21:30	
13:30		22:00	
14:00		22:30	

Haz lo mismo para el fin de semana: sábado y domingo.

SÁBADO

06:00		14:30	
06:30		15:00	
07:00		15:30	
07:30		16:00	
08:00		16:30	
08:30		17:00	
09:00		17:30	
09:30		18:00	
10:00		18:30	
10:30		19:00	
11:00		19:30	
11:30		20:00	
12:00		20:30	
12:30		21:00	
13:00		21:30	
13:30		22:00	
14:00		22:30	

DOMINGO

06:00		14:30	
06:30		15:00	
07:00		15:30	
07:30		16:00	
08:00		16:30	
08:30		17:00	
09:00		17:30	
09:30		18:00	
10:00		18:30	
10:30		19:00	
11:00		19:30	
11:30		20:00	
12:00		20:30	
12:30		21:00	
13:00		21:30	
13:30		22:00	
14:00		22:30	

Como siempre, deberás revisar el progreso con el tiempo. Cambiar tus rutinas no es fácil. Experimenta constantemente hasta terminar de ajustar tus hábitos diarios. Si tus rutinas son muy cambiantes, porque viajas mucho o trabajas a turnos, deberás intentar mantener cierta rutina dentro del caos.

Agenda lo esencial —

De todos los nuevos hábitos que has definido, selecciona los tres más importantes o que más te cueste realizar. Ahora agéndalos.

Rellena los hábitos que vas a agendar y la hora (puede ser todos los días o cuando corresponda).

HÁBITO 1: A LAS

HÁBITO 2: A LAS

HÁBITO 3: A LAS

Seguramente no podrás realizarlos siempre, pero marcarlos en tu calendario aumentará la frecuencia con la que lo logras.

VENCE LA PROCRASTINACIÓN

Tras combatir la falta de tiempo, pasamos al otro gran enemigo de la acción: la procrastinación. Incluso si tenemos todo el tiempo del mundo, postergamos con frecuencia las cosas que no nos apetece hacer, aunque sean precisamente las que necesitamos.

Define pequeñas acciones —

Para cada uno de los hábitos que propusiste previamente, define una versión más sencilla, que requiera poco esfuerzo y no más de cinco o diez minutos. En esos días donde (realmente) no tengas tiempo o seas incapaz de vencer la pereza, utiliza esta versión reducida.

Algunos ejemplos:

- + En vez de ir al gimnasio a entrenar, haces 10 flexiones, 10 sentadillas y 10 dominadas en casa.
- + En vez de caminar 10.000 pasos, das una sola vuelta a la manzana.
- + En vez de leer una hora, lees diez minutos.
- + En vez de planificar la comida de todo el día, preparas un buen desayuno.

HÁBITOS DIARIOS

01/

02/

03/

04/

05/

06/

07/

08/

09/

10/



MINI-HÁBITOS DIARIOS

01/

02/

03/

04/

05/

06/

07/

08/

09/

10/

HÁBITOS SEMANALES

01/

02/

03/

04/

05/



MINI-HÁBITOS SEMANALES

01/

02/

03/

04/

05/

Piensa que estás construyendo un gran edificio. Quizá hoy solo puedas poner un ladrillo, pero será mejor eso que no poner ninguno. En esos momentos donde te venza la pereza piensa en la acción más pequeña que te hará avanzar en la dirección correcta. Ahora hazla.

Propón incentivos —

Los humanos, como el resto de animales, respondemos a los incentivos. Si hay cosas que no te apetece hacer, asócialas con una recompensa que te motive. Es la estrategia de “*Empaquetado de tentaciones*” que vimos en el libro principal, sencilla pero efectiva.

El primer paso es hacer dos listas:

- 1 Una de hábitos o actividades que debes hacer pero que te cuesta completar (en las que sueles procrastinar).
- 2 Una de cosas que disfrutas pero que no contribuyen a tus objetivos.

COSAS QUE DEBES HACER (Y TE CUESTA)	COSAS QUE DISFRUTAS

Busca ahora conexiones entre ambas listas, uniéndolas con una flecha. Después de hacer lo que debes (o mientras lo haces) te permites hacer lo que disfrutas. Algunos ejemplos:

- + Ver series de televisión solo mientras haces ejercicios de movilidad.
- + Tomar un rico batido (de tu sabor favorito) solo los días que entrenas.
- + Escuchar tu música preferida solo mientras estás en el gimnasio (o sales a caminar).
- + Comer tu postre predilecto después de cinco días siguiendo la dieta. O si no puedes esperar tanto, incluir pequeños antojos diarios solo cuando cumples tu objetivo calórico.

Frases empoderadoras —

La mayor parte de nuestro comportamiento está guiado por las emociones del momento. El problema es que nuestras emociones, como miedo o simple pereza, nos alejan muchas veces de nuestros objetivos.

Multitud de estudios confirman que el simple hecho de utilizar frases cortas de ánimo puede vencer esta resistencia, facilitando la acción. Algunos ejemplos:

- * *Simplemente hazlo.* No es casualidad que el slogan *Just Do It* de Nike haya tenido tanto éxito.
- * *Haz lo que debes hacer.*
- * *Actúa a pesar del miedo.*
- * *Simplemente empieza.*
- * *Da el primer paso ahora.*
- * *Vive según tus principios, no tus apetencias.*

A muchas personas les ayuda también hacer una cuenta atrás mental. Por ejemplo, cuando te toca entrenar pero tu cuerpo se resiste, simplemente cuenta “5, 4, 3, 2, 1” y empieza a calentar. Este proceso mental de contar hacia atrás resta poder a la emoción, facilitando así la acción.

Escribe las frases que utilizarás cuando no te apetezca hacer algo que debes hacer:

01/

02/

03/

04/

05/

Prueba varias durante unas semanas y quédate con las que mejor te funcionan.

Intenciones de implementación (o *Pre-compromiso*) —

Contamos con multitud de estudios científicos que demuestran que comprometernos con nosotros mismos mejora nuestro comportamiento.

Identifica los hábitos que más te cuesta cumplir. Para cada uno de ellos **define intenciones de implementación**, recordándote lo que harás cuando se dé cierta situación. Algunos ejemplos:

- ✦ Cuando suene el despertador, contaré “5, 4, 3, 2, 1” y me levantaré.
- ✦ Cuando llegue a casa después de trabajar, me prepararé una cena saludable.
- ✦ Cuando termine de cenar, saldré a pasear 15 minutos mientras escucho un podcast.

Tu turno.

01/ *Cuando* ,
entonces
..... •

02/ *Cuando* ,
entonces
..... •

03/ *Cuando* ,
entonces
..... •

04/ *Cuando* ,
entonces
..... •

05/ *Cuando* ,
entonces
..... •

COMBATE LOS PENSAMIENTOS SABOTEADORES

Al igual que hiciste en la sección anterior, debes enfrentar y cuestionar los pensamientos sabotadores que hayan surgido al realizar estos ejercicios. Empecemos con unos ejemplos.

PENSAMIENTO NEGATIVO	PENSAMIENTO ALTERNATIVO
<i>No tengo tiempo para esto .</i>	<i>Tengo tiempo si lo convierto en una prioridad y aplico las técnicas anteriores. Hay muchas personas en mi misma situación (o peor) que están logrando sus objetivo. Si ellos pueden, yo también.</i>
<i>No sé qué comer ni cómo organizar mi menú semanal.</i>	<i>Nadie nace sabiendo. Voy a seguir un programa que me guiará paso a paso. Y si tampoco sirve, acudiré a un nutricionista.</i>
<i>No es justo que otras personas logren resultados con menos esfuerzo que yo.</i>	<i>Debo aceptar que la vida no es justa. Mi situación es peor que la de muchas personas pero mejor que la de otras muchas, y personas menos privilegiadas están logrando mejores resultados. En cualquier caso, no voy a compararme con los demás, me centraré en lo que puedo cambiar.</i>
<i>No me gusta nada el ejercicio.</i>	<i>Hay muchas cosas en mi vida que no me gustan pero que hago porque me ayudan, y el ejercicio debe ser una de ellas. Intentaré además sumar a algún amigo para hacerlo más llevadero.</i>

Identifica ahora los pensamientos que te frenan. No avances a la siguiente sección sin lidiar con las dudas. No dejes que estos pensamientos crezcan o dificultarán tu progreso.

MI PENSAMIENTO SABOTEADOR

01/
.....
.....
.....

02/
.....
.....
.....

03/
.....
.....
.....

MI NUEVA RESPUESTA

01/
.....
.....
.....

02/
.....
.....
.....

03/
.....
.....
.....

TERCERO —

RESISTE CON DISCIPLINA

Pregúntate «¿Qué es tan intolerable de mi situación? ¿Por qué no puedo resistirla?» Te avergonzarás de tu respuesta.

— MARCO AURELIO

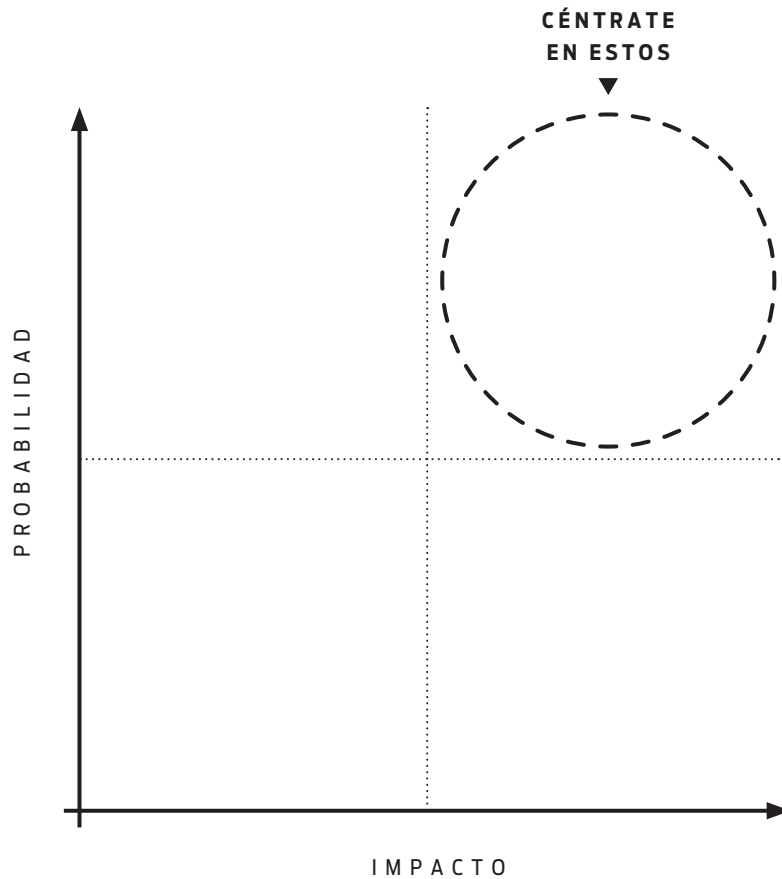
Una vez iniciado tu camino, aparecerán los desafíos. En esta sección identificarás los principales obstáculos a enfrentar para intentar adoptar medidas preventivas. Desarrollarás también estrategias para combatir la adversidad y lidiar con las críticas de los demás, causantes de muchos abandonos.

EVALÚA LOS OBSTÁCULOS

Los estoicos recomendaban utilizar la visualización para adelantarse a posibles problemas, sin que esto implicara preocuparse por ellos antes de tiempo.

En primer lugar, revisa de nuevo los hábitos que quieres establecer, y piensa en los obstáculos principales que deberás enfrentar. Algunos obstáculos son generales, **como las limitaciones de tiempo**, de ahí que le hayamos dedicado su propio apartado. Otros obstáculos son específicos de cada hábito, y debes intentar identificarlos. Si no se te ocurren todavía, no te preocupes, llegarán una vez que empieces a poner los hábitos en práctica. Regresa a esta sección cuando lo necesites.

Para los obstáculos identificados, intenta clasificarlos según su probabilidad e impacto, colocándolos en el cuadrante adecuado. Céntrate ahora en aquellos que deberás enfrentar con mayor probabilidad y que tendrían un mayor impacto (es decir, más poder para evitar que lledes a cabo tu proceso de cambio).



Escribe a continuación un máximo de cinco obstáculos:

-
- 01/
 - 02/
 - 03/
 - 04/
 - 05/
-

Al trasladar estos obstáculos al papel podemos cuestionarlos y entender su verdadero alcance, encontrando probablemente formas de mitigarlos. Para cada uno de los obstáculos identificados, rellena el siguiente cuestionario.

Obstáculo 1

¿Por qué es realmente un obstáculo a la hora de alcanzar mis objetivos?

¿Qué puedo hacer para prevenirlo o minimizar su impacto si es inevitable?

¿Existe algo bueno en este obstáculo? ¿Puedo usarlo a mi favor?

¿Qué voy a hacer ahora mismo para evitar que este obstáculo me frene?

Obstáculo 2

¿Por qué es realmente un obstáculo a la hora de alcanzar mis objetivos?

¿Qué puedo hacer para prevenirlo o minimizar su impacto si es inevitable?

¿Existe algo bueno en este obstáculo? ¿Puedo usarlo a mi favor?

¿Qué voy a hacer ahora mismo para evitar que este obstáculo me frene?

Obstáculo 3

¿Por qué es realmente un obstáculo a la hora de alcanzar mis objetivos?

¿Qué puedo hacer para prevenirlo o minimizar su impacto si es inevitable?

¿Existe algo bueno en este obstáculo? ¿Puedo usarlo a mi favor?

¿Qué voy a hacer ahora mismo para evitar que este obstáculo me frene?

Obstáculo 4

¿Por qué es realmente un obstáculo a la hora de alcanzar mis objetivos?

¿Qué puedo hacer para prevenirlo o minimizar su impacto si es inevitable?

¿Existe algo bueno en este obstáculo? ¿Puedo usarlo a mi favor?

¿Qué voy a hacer ahora mismo para evitar que este obstáculo me frene?

Obstáculo 5

¿Por qué es realmente un obstáculo a la hora de alcanzar mis objetivos?

¿Qué puedo hacer para prevenirlo o minimizar su impacto si es inevitable?

¿Existe algo bueno en este obstáculo? ¿Puedo usarlo a mi favor?

¿Qué voy a hacer ahora mismo para evitar que este obstáculo me frene?

A muchas personas les cuesta identificar estos obstáculos. Revisa el siguiente a modo de ejemplo, que vendría de una mujer con dos hijos pequeños.

Obstáculo 1 *Tengo dos hijos pequeños*

¿Por qué es realmente un obstáculo a la hora de alcanzar mis objetivos?

Porque requieren mucha dedicación y quiero pasar tiempo con ellos. Además, me dejan agotada, por lo que tampoco tengo muchas ganas de entrenar.

¿Qué puedo hacer para prevenirlo o minimizar su impacto si es inevitable?

Puedo dejar los niños con mis padres un par de tardes a la semana y aprovechar esos días para ir al gimnasio. Otras tardes puedo montarlos en el carrito y salir a caminar 5 kilómetros a buen ritmo, o jugar media hora con ellos a algo que me requiera cierto esfuerzo físico. Puedo también aprender a entrenar con mi propio cuerpo y hacerlo en casa mientras estoy con ellos.

¿Existe algo bueno en este obstáculo? ¿Puedo usarlo a mi favor?

Cuidar mi cuerpo me dará más energía para hacer cosas con ellos. Además, sé que los niños aprenden más por imitación que por instrucción. Quiero ser un ejemplo para ellos. Si ven que dedico tiempo a cocinar y entrenar será más probable que ellos desarrollen también buenos hábitos cuando sean mayores. En vez de usarlos como excusa, los usaré como motivación.

¿Qué voy a hacer ahora mismo para evitar que este obstáculo me frene?

Hablar con mis padres para confirmar que pueden encargarse de los niños un par de tardes a la semana. Definir los días que saldré a pasear con ellos y qué tipo de juegos podemos hacer juntos que me impliquen bastante movimiento. Algunos días haré sesiones de Desencadenado en mi propia casa.

Recuerda que, muchas veces, estos obstáculos no son más que barreras autoimpuestas, excusas para permanecer en nuestra zona de confort. En la comodidad hay menos incertidumbre, pero también menos crecimiento. No te dejes arrastrar por la inercia de lo familiar.

PERDÓNATE PERO APRENDE

Por mucho que intentes anticiparte a los obstáculos, cometerás errores en tu proceso de cambio. La forma en la que respondes a estos errores determinará tu capacidad de persistir hasta lograr tus objetivos. Es importante que aceptes tu responsabilidad, pero también que te perdones por tus fallos.

¿Cómo es tu diálogo interior cuando cometes un error?

Piensa en tu mejor amigo o amiga. Imagina que está en este proceso y te cuenta que ha cometido el error que tú acabas de cometer. ¿Qué le dirías y cómo le aconsejarías responder?

¿Hay diferencias entre ambas respuestas? Si lo que te dices a ti mismo es más hostil, debes reemplazarlo por una versión que se centre en la compasión. Saltarse la dieta o no ir un día al gimnasio no son pecados. Todos cometemos fallos, y lo mejor que podemos hacer es aprender de nuestros errores e intentar mejorar la siguiente vez.

Escribe en el siguiente recuadro la respuesta que adoptarás la próxima vez que cometes un error. Revísala cuando surjan pensamientos auto-críticos.

MENSAJE PARA VOLVER AL PLAN

Recuérdate por ejemplo que estás haciendo tu mejor esfuerzo, y piensa en todo lo que has logrado avanzar en las últimas semanas. Un fallo puntual no echará por la borda todo el progreso previo, y lo único que debes hacer es retomar el plan.

Ve cada fallo como una oportunidad de aprender y mejorar. ¿Qué factores contribuyeron a tu error? Piensa en las causas y en cómo reducir el riesgo de que se repita.

Por ejemplo, quizá una tarde llegaste a casa después del trabajo y no tenías nada para preparar una buena cena rápida, así que pediste una pizza. Esto no te ayudará a lograr tus objetivos, pero en vez de fustigarte debes aprender a prepararte, tomando medidas preventivas para asegurar que siempre tendrás en casa alguna opción saludable.

¿Qué factores contribuyeron a tu error?

.....

.....

.....

.....

¿Cómo minimizarás el riesgo de que vuelva a ocurrir?

.....

.....

.....

.....

Al reflexionar sobre los factores que contribuyeron a tu error, céntrate en lo que está dentro de tu control. No culpes a tu jefe o a tu pareja.

Tras completar esta reflexión, deja el fallo de lado y retoma el plan. Céntrate simplemente en actuar bien en la siguiente oportunidad.

COMBATE LA ADVERSIDAD

El punto anterior te ayudará a responder ante deslices puntuales, evitando que te hagan abandonar el plan. A continuación, proponemos una reflexión ante problemas externos que podrían dificultar tu camino: una lesión, una enfermedad, una rotura sentimental o la pérdida del trabajo.

Ante estos desafíos, evita caer en la desesperación, y dedica unos minutos a reflexionar sobre lo que ha ocurrido y la forma de lidiar con ello.

Describe con objetividad lo que ha ocurrido.

¿Estás cayendo en alguna de las distorsiones cognitivas que describimos en el libro? (razonamiento emocional, catastrofizar, generalizar en exceso, pensamiento blanco y negro...).

¿Hay otra forma de ver tu situación?

¿Has superado algo similar en el pasado? ¿Qué aspectos te ayudaron en el proceso?

¿Hay algo positivo que pueda surgir de esto?

¿Tendrá importancia dentro de 10 años?

¿Qué le dirías a un amigo que estuviera pasando por lo mismo?

VENCE LA TENTACIÓN

Cada vez que cedes al deseo lo refuerzas. Cada vez que resistes lo debilitas. El problema de ceder es que la satisfacción es solo temporal, y el impulso regresará fortalecido con el tiempo.

El primer paso es entender que no tienes por qué responder a tus impulsos. Y a medida que tu disciplina aumenta, la tentación se reduce. Con el tiempo, celebrarás la llegada de una tentación, como por ejemplo algún antojo, porque será una oportunidad de poner en práctica tus nuevas herramientas cognitivas. En vez de sentir resignación, sentirás orgullo, sentirás control. Y para los estoicos, esta es la verdadera libertad.

Para empezar, debemos conocer el enemigo a vencer. Detalla las tentaciones que más te cuesta vencer, cualquier cosa que interfiera con tus objetivos. Puedes anotar cosas como resistirte a comer ultraprocesados o limitar el tiempo que pasas en las redes sociales.

01/

02/

03/

04/

05/

06/

Durante los próximos días, intenta ser consciente de cuándo surge cada uno de estos impulsos, así como la fuerza de los mismos en cada momento. Una puntuación de 1 representa una tentación ligera y de 10 un impulso “irresistible”. En la medida de lo posible, anota también si algo concreto disparó la tentación o lo que estabas haciendo en ese momento. Podrías usar una plantilla como la siguiente para cada tentación anterior.

TENTACIÓN	DÍA / HORA	ACCIÓN / DISPARADOR	INTENSIDAD
			12345678910

Pasando ahora a las soluciones, podríamos distinguir las estrategias contra las tentaciones en dos categorías: cognitivas y conductuales. Revisaremos brevemente algunos ejemplos de ambas, y aprenderás después a evaluar su efectividad en tu caso concreto.

Técnicas cognitivas —

Al cambiar nuestros pensamientos modificamos nuestras emociones/sensaciones, reduciendo la atracción de la tentación. Veamos algunos ejemplos en el caso de querer resistir antojos por ciertos alimentos, aunque las técnicas serían similares para cualquier otra tentación:

- + **Reforzar tu convicción.** Toma la decisión de no ceder. Recuerda que si cedes ahora debilitarás tu capacidad de resistir la próxima vez. Piensa cómo empeorará tu autoconfianza si no resistes la tentación.
- + **Etiquetar la sensación.** El objetivo es pasar de una sensación abstracta a un pensamiento concreto. Recuérdate que esta sensación es solo un antojo. Acepta que es incómoda e intensa, pero que no es una emergencia. Nada malo te ocurrirá si no cedes.
- + **Imaginar que cedes.** Si tienes un antojo por un ultraprocesado, visualízate comiendo eso que te tienta. ¿Cuántos minutos durará el placer? Muy pocos. ¿Cómo te sentirás después? Peor, y por mucho más tiempo de lo que duró el placer.
- + **Imaginar que resistes.** ¿Cómo te sentirás dentro de un tiempo? Orgulloso. No solo se habrá reducido el antojo, sino que se fortalecerá tu autoconfianza y tu capacidad de resistir la próxima vez.
- + **Distanciamiento cognitivo.** Intenta descomponer lo que te tienta en los elementos que lo forman, como hacía Marco Aurelio con sus alimentos. Descríbelo de manera objetiva y fría.
- + **Recordar por qué quieres vencer los antojos.** Si no aprendes a tolerar tus impulsos seguirán saboteando tus esfuerzos por perder peso y minando tu percepción de control.
- + **Practicar la observación del sabio.** Piensa por ejemplo en las enseñanzas de los estoicos y cómo reaccionaría Séneca ante un antojo. O piensa en una persona que conozcas cuya disciplina quieras emular.
- + **Usar frases empoderadoras.** Anota las citas que más resuenan contigo y revísalas en este momento. Recuerda que la libertad requiere disciplina.

Técnicas conductuales —

Si los antojos persisten, debes pasar de los pensamientos a las acciones, de lo cognitivo a lo conductual. Los antojos son enemigos poderosos, y cuantas más armas uses en su contra más probabilidad de victoria.

En el ejercicio anterior apuntaste las situaciones y lugares donde aparecían los antojos. El objetivo es ayudarte a identificar patrones. Quizá tus antojos ocurren al pasar por delante de una pastelería de camino al trabajo, o cuando estás viendo la televisión por la noche en tu casa. Practica las siguientes estrategias y anota cuáles te resultan más efectivas:

- + **Distanciamiento físico.** Siguiendo los ejemplos anteriores, podrías cambiar de ruta para no pasar por sitios que disparan tus antojos, o no tener comida que te tienta en casa. Al dificultar el acceso reduces la tentación. Más adelante profundizaremos en este punto.
- + **Beber algo con sabor.** Usa alguna bebida con sabor que te guste, como agua con gas y un poco de zumo de limón, infusión, té o kombucha.
- + **Concentrarte en tu respiración.** Distrae tu mente, centrando tu atención en algo que siempre tendrás a tu disposición, como tu respiración. Respira de manera lenta, prestando atención a todo el proceso. Cuenta hasta cuatro en la inhalación y de nuevo hasta cuatro en la exhalación. Repite este proceso de dos a tres minutos. Al terminar, te notarás más calmado, y el antojo se habrá debilitado.
- + **Estrategias de distracción.** Sal a pasear al perro, llama a un amigo o familiar, haz ejercicio, lee un libro, lávate los dientes...

Evaluación de las técnicas —

Utiliza la siguiente tabla para anotar qué técnicas te funcionan mejor, donde “1” representa muy poca efectividad y “10” una eliminación completa de la tentación. Añade las que se te ocurran. Recuerda que puedes combinarlas. Cuantas más herramientas sientas que posees más confianza ganarás, y más se reducirán tus impulsos.

TENTACIÓN	DÍA / HORA	TÉCNICA EMPLEADA	EFFECTIVIDAD
			12345678910
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			

El simple hecho de realizar este tipo de reflexiones y anotaciones te ayudará a conocerte mejor y a ser más consciente de tus respuestas, mejorando casi automáticamente tu comportamiento.

El entorno —

De manera muchas veces inconsciente, el entorno en el que te mueves afecta tu comportamiento. ¿Tu entorno te ayuda o te sabotea?

Reflexionar sobre aspectos de tu entorno que dificultan la adopción de buenos hábitos es el primer paso para mejorarlo. ¿Existen disparadores que te hagan actuar mal? Pueden ser también personas o situaciones. Por ejemplo, en el ejercicio anterior registraste los momentos donde surgían tentaciones, dándote una pista sobre elementos de tu entorno que podrías modificar.

Y al revés, ¿Qué tipo de situaciones o actividades te hacen por ejemplo pensar menos en la comida? ¿Puedes incorporar más de esto en tu vida?

De los hábitos que definiste anteriormente, selecciona los tres que más te cueste cumplir. Para cada uno de ellos, propón los cambios que se te ocurran a tu entorno, y que sean realistas, para aumentar la probabilidad de llevarlos a cabo. Revisa el apartado “Modifica tu entorno” del libro principal si necesitas ideas.

Hábito 1

¿Por qué me cuesta llevarlo a cabo?

.....

.....

.....

.....

¿Qué cambios puedo implementar en mi entorno para hacerlo más fácil?

01/

02/

03/

04/

05/

Hábito 2

¿Por qué me cuesta llevarlo a cabo?

.....

.....

.....

.....

¿Qué cambios puedo implementar en mi entorno para hacerlo más fácil?

01/

02/

03/

04/

05/

Hábito 3

¿Por qué me cuesta llevarlo a cabo?

.....

.....

.....

.....

¿Qué cambios puedo implementar en mi entorno para hacerlo más fácil?

01/

02/

03/

04/

05/

De la misma manera, selecciona los tres principales hábitos actuales que no te ayudan y que te cuesta eliminar. Para cada uno de ellos, propón cambios que estés dispuesto a hacer en tu entorno para reducir la probabilidad de caer en ellos. Muchas veces, es más fácil reemplazar un hábito malo por otro bueno (o al menos neutral), que eliminar directamente el hábito.

Hábito 1

¿Por qué me cuesta dejar de hacerlo?

.....

.....

.....

.....

¿Qué cambios puedo implementar en mi entorno para dificultar caer en este hábito?

01/

02/

03/

04/

05/

Hábito 2

¿Por qué me cuesta dejar de hacerlo?

.....

.....

.....

.....

¿Qué cambios puedo implementar en mi entorno para dificultar caer en este hábito?

01/

02/

03/

04/

05/

Hábito 3

¿Por qué me cuesta dejar de hacerlo?

.....

.....

.....

.....

¿Qué cambios puedo implementar en mi entorno para dificultar caer en este hábito?

- 01/
- 02/
- 03/
- 04/
- 05/

Recuerda además el impacto de tu grupo en tu comportamiento. Intenta asociarte con personas que tienen objetivos similares. Escribe a continuación **personas o grupos** (presenciales o virtuales) que puedan ayudarte en tu proceso de cambio:

- 01/
- 02/
- 03/
- 04/
- 05/

Para cada uno de ellos, comprométete a contactarles en los próximos días.

Pide ayuda

Si no te ves capaz de cambiar por ti mismo, busca ayuda profesional. Además de que te podrán orientar sobre dieta o entrenamiento, el mero hecho de comprometerte con tu dietista-nutricionista o entrenador personal (u otro profesional) hará más probable que te comprometas con el plan. Como decían los estoicos, no hay vergüenza en pedir ayuda cuando la necesitas.

Recordatorios

Además de todo lo anterior, no subestimes el poder de los simples recordatorios. Pasamos gran parte del día en piloto automático, y el simple hecho de que algo nos recuerde de vez en cuando nuestros objetivos, y lo que debemos hacer para lograrlos, mejorará nuestros resultados.

Pequeños cambios en tu entorno pueden actuar como recordatorio. Por ejemplo, puedes poner este cuaderno de trabajo al lado de tu cama. O quizá escribir en una tarjeta tus objetivos y ponerlos en la nevera, el espejo del baño o un sitio que veas a diario. Colocar una figura de buda, o algo similar, en la mesa donde sueles cenar, te puede recordar comer de manera tranquila y consciente. O si quieres recordar algo con frecuencia, cambia el reloj de mano. Cada vez que mires la mano equivocada, lo recordarás.

Escribe cinco recordatorios que vas a incorporar en tu entorno y lo que quieres lograr con cada uno:

- 01/
- 02/
- 03/
- 04/
- 05/

Intenciones de implementación —

En la sección anterior *preprogramaste* tu mente para realizar ciertas acciones (asociadas a tus nuevos hábitos) cuando se cumpliera un evento.

En este caso haremos algo similar, pero en vez de para hacer algo bueno, será para evitar hacer algo malo. Estamos ahora luchando contra la tentación.

Identifica los disparadores o situaciones que te hacen tomar malas decisiones. Para cada uno de ellos escribe cómo responderás cuando se presente. Y no hablamos únicamente de factores externos, sino que esos eventos pueden ser tus propios pensamientos. Algunos ejemplos:

- + Cuando me pongan el pan en el restaurante diré que se lo lleven.
- + Cuando me ofrezcan postre diré que tomaré solo café.
- + Cuando me pregunten qué tomar en un bar pediré agua con gas en vez de cerveza (o puedes poner el límite en una cerveza).
- + Cuando me sienta desmotivado revisaré mis objetivos y me recordaré que debo seguir actuando bien.
- + Cuando me estanque me recordaré que el progreso no es lineal, y simplemente revisaré si estoy haciendo algo mal.
- + Cuando sienta una emoción negativa me repetiré que las emociones vienen y van, y que simplemente debo esperar y evitar actuar mal.

Tu turno.

-
- 01/ *Cuando* ,
 entonces
 •
- 02/ *Cuando* ,
 entonces
 •
- 03/ *Cuando* ,
 entonces
 •
- 04/ *Cuando* ,
 entonces
 •
- 05/ *Cuando* ,
 entonces
 •
-

LIDIA CON LAS CRÍTICAS E INFLUENCIAS SOCIALES

Las opiniones de las personas que nos rodean afectan nuestro comportamiento. Cuando intentas cambiar notarás resistencia por parte de los demás. Como decía Marco Aurelio, no dejes que esto te genere resentimiento hacia ellos, pero tampoco permitas que te desvíe de tu camino.

Reflexiona sobre las críticas o situaciones relacionadas con tu entorno que te hacen sentir mal o con las que te cuesta lidiar. Para cada una de ellas, hazte las siguientes preguntas.

¿Qué comentario, crítica o situación (relacionada con los demás) me hace sentir mal?

¿Quién ha realizado el comentario o es responsable de la situación? ¿Es alguien que respeto o cuya opinión es importante para mí?

¿Hay algo de cierto en lo que dice o algo que me pueda ayudar a mejorar?

¿Cuál es la mejor manera de responder la próxima vez?

En ocasiones no es una crítica lo que te afecta, sino el sentimiento de que vas a decepcionar a los demás. Te cuesta decir “No” a las galletas caseras que te ofrece una compañera o a la invitación de tomar un par de cervezas después del trabajo. En estos casos, sé amable pero firme. Di simplemente que estás intentando adoptar un nuevo estilo de vida y que agradecerás de corazón su ayuda. No pienses que les estás decepcionando, porque en la mayoría de casos no será cierto. E incluso si sienten cierta desilusión inicial, se les pasará rápido.

Algunos pensamientos que puedes probar en estos casos:

- + *No deberían decepcionarse, pero mejor decepcionar a los demás que a mí mismo.*
- + *No puedo controlar las opiniones de los demás.*
- + *¿Es más importante para mí hacer lo correcto o satisfacer a los demás?*

Prueba a escribir tres pensamientos o ideas adicionales para usar en estos casos:

01/

02/

03/

Dos notas importantes:

- ✦ Dicho todo lo anterior, no intentes cambiar a los que te rodean. No pidas permiso pero tampoco intentes imponer tus hábitos a los demás. Actúa simplemente guiado por tus principios y objetivos. Cuando vean tus resultados, algunos te seguirán.
- ✦ Recuerda que tienes permiso para “*caer en la tentación*” de vez en cuando. El problema no es satisfacer el placer, sino ser controlado por él.

CUARTO —

EL DIARIO

Reflexiona cada día y cada noche sobre estos temas. Escribe sobre ellos y léelos en voz alta.

— MARCO AURELIO

Como vimos en el libro principal, los estoicos recomendaban utilizar un diario como compañero de su proceso de cambio. En este último apartado incluimos plantillas para el **proceso estoico de reflexión y preparación**, así como un formato de ejemplo para realizar el seguimiento de tus hábitos y tu progreso.

PREPARACIÓN Y REFLEXIÓN

Utiliza las siguientes plantillas en tu proceso de preparación al inicio de la mañana y reflexión al final de la jornada. Puedes imprimir esta plantilla para cada semana.

LUNES*¿Cuál es mi objetivo principal esta nueva semana?*

PREPARACIÓN (AL INICIO DEL DÍA)*¿Qué actividades debo completar **hoy** para avanzar en mis objetivos?*

¿Qué obstáculos enfrentaré probablemente hoy y cómo responderé a ellos si se materializan?

¿De qué me siento agradecido?

REFLEXIÓN (AL FINAL DEL DÍA)*¿Qué cosas hice bien hoy?*

¿En qué cosas podría mejorar o no respondí como debía? ¿Cómo puedo evitar que vuelva a ocurrir?

¿Qué actividades no pude completar? ¿Por qué? ¿Cuándo las haré?

MARTES**PREPARACIÓN (AL INICIO DEL DÍA)**

*¿Qué actividades debo completar **hoy** para avanzar en mis objetivos?*

¿Qué obstáculos enfrentaré probablemente hoy y cómo responderé a ellos si se materializan?

¿De qué me siento agradecido?

REFLEXIÓN (AL FINAL DEL DÍA)

¿Qué cosas hice bien hoy?

¿En qué cosas podría mejorar o no respondí como debía? ¿Cómo puedo evitar que vuelva a ocurrir?

¿Qué actividades no pude completar? ¿Por qué? ¿Cuándo las haré?

MIÉRCOLES

.....

PREPARACIÓN (AL INICIO DEL DÍA)

*¿Qué actividades debo completar **hoy** para avanzar en mis objetivos?*

.....

.....

¿Qué obstáculos enfrentaré probablemente hoy y cómo responderé a ellos si se materializan?

.....

.....

¿De qué me siento agradecido?

.....

.....

REFLEXIÓN (AL FINAL DEL DÍA)

¿Qué cosas hice bien hoy?

.....

.....

¿En qué cosas podría mejorar o no respondí como debía? ¿Cómo puedo evitar que vuelva a ocurrir?

.....

.....

¿Qué actividades no pude completar? ¿Por qué? ¿Cuándo las haré?

.....

.....

JUEVES

.....

PREPARACIÓN (AL INICIO DEL DÍA)

*¿Qué actividades debo completar **hoy** para avanzar en mis objetivos?*

.....

.....

¿Qué obstáculos enfrentaré probablemente hoy y cómo responderé a ellos si se materializan?

.....

.....

¿De qué me siento agradecido?

.....

.....

REFLEXIÓN (AL FINAL DEL DÍA)

¿Qué cosas hice bien hoy?

.....

.....

¿En qué cosas podría mejorar o no respondí como debía? ¿Cómo puedo evitar que vuelva a ocurrir?

.....

.....

¿Qué actividades no pude completar? ¿Por qué? ¿Cuándo las haré?

.....

.....

VIERNES

.....

PREPARACIÓN (AL INICIO DEL DÍA)

*¿Qué actividades debo completar **hoy** para avanzar en mis objetivos?*

.....

.....

¿Qué obstáculos enfrentaré probablemente hoy y cómo responderé a ellos si se materializan?

.....

.....

¿De qué me siento agradecido?

.....

.....

REFLEXIÓN (AL FINAL DEL DÍA)

¿Qué cosas hice bien hoy?

.....

.....

¿En qué cosas podría mejorar o no respondí como debía? ¿Cómo puedo evitar que vuelva a ocurrir?

.....

.....

¿Qué actividades no pude completar? ¿Por qué? ¿Cuándo las haré?

.....

.....

SÁBADO

.....

PREPARACIÓN (AL INICIO DEL DÍA)

*¿Qué actividades debo completar **hoy** para avanzar en mis objetivos?*

.....

.....

¿Qué obstáculos enfrentaré probablemente hoy y cómo responderé a ellos si se materializan?

.....

.....

¿De qué me siento agradecido?

.....

.....

REFLEXIÓN (AL FINAL DEL DÍA)

¿Qué cosas hice bien hoy?

.....

.....

¿En qué cosas podría mejorar o no respondí como debía? ¿Cómo puedo evitar que vuelva a ocurrir?

.....

.....

¿Qué actividades no pude completar? ¿Por qué? ¿Cuándo las haré?

.....

.....

DOMINGO

.....

PREPARACIÓN (AL INICIO DEL DÍA)

*¿Qué actividades debo completar **hoy** para avanzar en mis objetivos?*

.....

.....

¿Qué obstáculos enfrentaré probablemente hoy y cómo responderé a ellos si se materializan?

.....

.....

¿De qué me siento agradecido?

.....

.....

REFLEXIÓN (AL FINAL DEL DÍA)

¿Qué cosas hice bien hoy?

.....

.....

¿En qué cosas podría mejorar o no respondí como debía? ¿Cómo puedo evitar que vuelva a ocurrir?

.....

.....

¿Qué actividades no pude completar? ¿Por qué? ¿Cuándo las haré?

.....

.....

REFLEXIÓN DEL FINAL DE LA SEMANA

Revisa los objetivos que te marcaste el lunes y analiza tus resultados, reflexionando sobre lo que podrás mejorar a partir de mañana.

SEGUIMIENTO DE HÁBITOS Y PROGRESO

Aprovecha el final de cada día para hacer un seguimiento de tus hábitos. Te llevará pocos minutos y te ayudará de muchas maneras:

- + Te anima a empezar, al visualizar de manera integral los hábitos que debes implementar.
- + Te motiva a continuar, al ver gráficamente tu progreso. Si completas un hábito varios días seguidos tu cerebro intentará mantener el compromiso.
- + Te ofrece satisfacción inmediata. Cada vez que marcas un  en el diario obtendrás una recompensa placentera, al haber cumplido con lo que te propusiste.
- + Te mantiene centrado en el proceso. Visualizar con frecuencia los objetivos es sin duda positivo, pero lo realmente importante es centrarse en los hábitos.

Algunas recomendaciones:

- + Toma como punto de partida los objetivos que definiste a lo largo de este cuaderno de trabajo, pero puedes añadir algunos adicionales si te apetece.
- + Puedes incluir también hábitos que quieres dejar de hacer, como “No comer ultraprocesados” o “No beber Coca-Cola ni alcohol”.
- + En la medida de lo posible intenta hacerlo binario,  o  , pero existe también la opción de cumplimiento parcial, que marcarías con  . Por ejemplo, si un día das un mordisco al donuts de tu hijo, no implica que hayas incumplido completamente el hábito de “No comer ultraprocesados”. Date cierta flexibilidad, pero tampoco demasiada.
- + Los hábitos semanales se refieren a cosas que debes hacer una o varias veces

a la semana, como entrenar, aunque si prefieres puedes también llevar el registro diario.

- ✦ Las seis métricas a monitorizar (al menos una vez al mes) deberían coincidir con los seis objetivos (tres estéticos y tres de rendimiento) que definiste inicialmente, pero puedes revisarlos cada cierto tiempo o incluir métricas adicionales.
- ✦ Define incentivos y recompensas cuando lo requieras. Por ejemplo, permítete tu antojo favorito después de varios días de cumplimiento o date un masaje cuando logres algún objetivo intermedio. Felicítate por tus logros y celebra las pequeñas victorias.

El problema en muchos casos es que realizar este proceso diario representa un hábito adicional, y tenderás a procrastinar. Para evitarlo, emplea alguna de las herramientas anteriores. Pon un recordatorio en tu agenda o define una intención de ejecución: *“Después de recoger la cena, me sentaré cinco minutos con mi diario”*.

QUINTO —

COMPROMISO

*Mientras sigas con vida,
sigue aprendiendo a vivir.*

— SÉNECA

Con esto llegamos al final del cuaderno de trabajo. Recuerda que no es suficiente con leerlo, sino que debes imprimirlo y trabajar sobre él unos minutos cada día.

El siguiente paso es el compromiso contigo mismo, rellenando el siguiente apartado. Hoy empieza tu cambio. No te falles.

COMPROMISO

Me comprometo a mejorar un poco cada día, y a seguir los pasos de este cuaderno de trabajo:

- ☐ *He definido mi visión a largo plazo y he reflexionado sobre los beneficios de lograrlo.*
- ☐ *He reflexionado sobre mis valores y la importancia de vivir en coherencia con ellos.*
- ☐ *He establecido objetivos concretos a medio plazo.*
- ☐ *Me he marcado nuevos hábitos que me ayudarán a lograr mis objetivos.*
- ☐ *Tengo un plan de acción para los próximos meses.*
- ☐ *He creado el tiempo necesario para mis nuevos hábitos.*
- ☐ *He agendado las actividades más relevantes.*
- ☐ *He definido incentivos e intenciones de implementación.*
- ☐ *He reflexionado sobre los principales obstáculos y he establecido medidas preventivas.*
- ☐ *He aprendido estrategias para superar situaciones adversas cuando se presenten.*
- ☐ *Tengo impresas las plantillas para realizar la actividad de preparación y reflexión diaria.*
- ☐ *Tengo impresa la plantilla mensual para realizar un seguimiento diario de mis hábitos.*

Una vez marcadas con un ☒ todas las condiciones anteriores, firma este documento y déjalo en algún sitio que veas a diario.

FIRMADO:

