



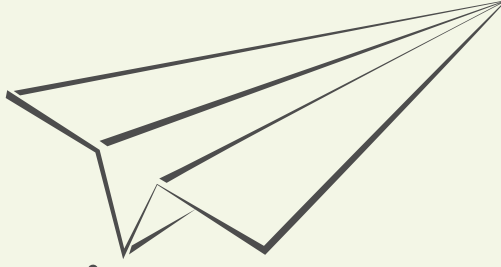
LIBÉRATE

DE TUS HÁBITOS TÓXICOS Y CREA
HÁBITOS QUE TE LLEVEN AL ÉXITO

CUADERNO DE TRABAJO



 LUISA
MARTE



Bienvenida@

¿Sabes cuáles son las barreras que te están impidiendo alcanzar la vida que deseas?

POSIBLEMENTE SEAN TUS MALOS HÁBITOS.

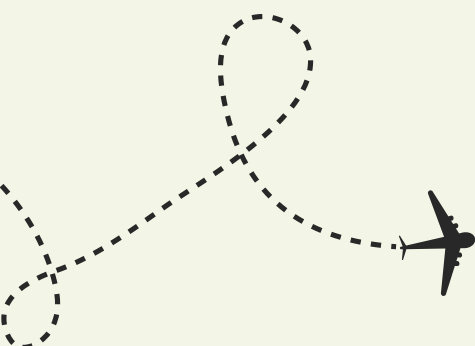
Ahora respóndete:

- ¿Cuántas veces has intentado realizar un cambio positivo en algún área de tu vida y has fallado al poco tiempo?
- ¿Cuántas cosas sigues postergando?
- ¿Cuántas veces te has propuesto tener una vida más saludable?
- ¿Cuántas veces en verdad has tomado acción cuando debías tomarla?

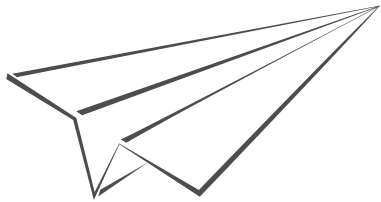
Los malos hábitos pueden ocasionarte daños y bloqueos en todos los aspectos de tu vida. Por suerte, éstos pueden cambiarse todo depende de tu disposición para hacerlo.

¿Quieres realmente HACER UN CAMBIO POSITIVO para impulsar tu vida?

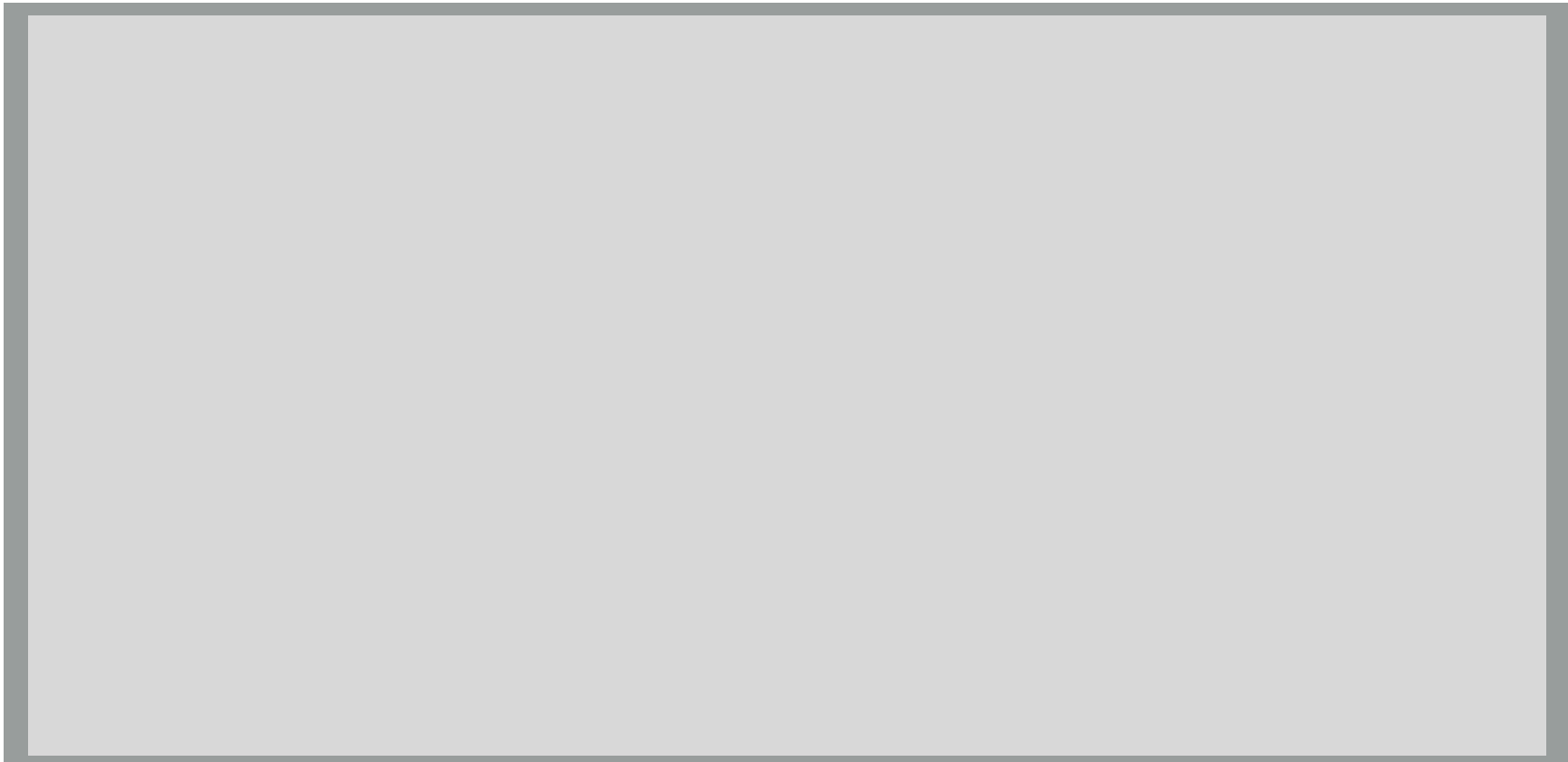
Pues completa cada ejercicio y vamos por ello...



WWW.LUISAMARTE.COM



¿QUÉ ES UN HÁBITO?

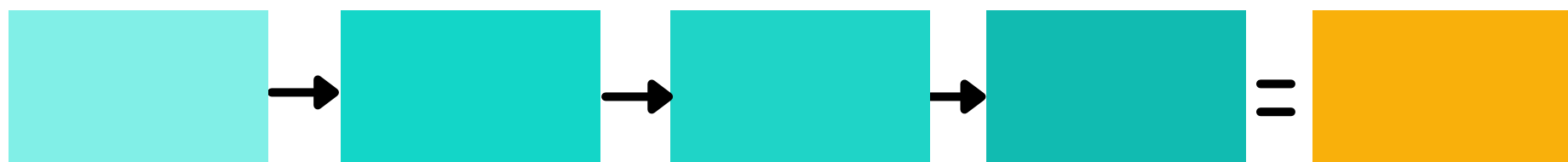




La mayor parte de las personas tienen dos vidas: la que llevan y la que realmente les gustaría llevar.

Entre ambas, existe una brecha que las separa. Para desatar todo nuestro potencial y superar esta brecha, es necesario pasar por un **proceso de cambio**.

No hay crecimiento sin un cambio de por medio. Pero normalmente tenemos resistencia al cambio, a lo desconocido. Todo cambio conlleva un proceso de transformación, y este proceso requiere de acciones constantes y esos son los hábitos que desarrollas.

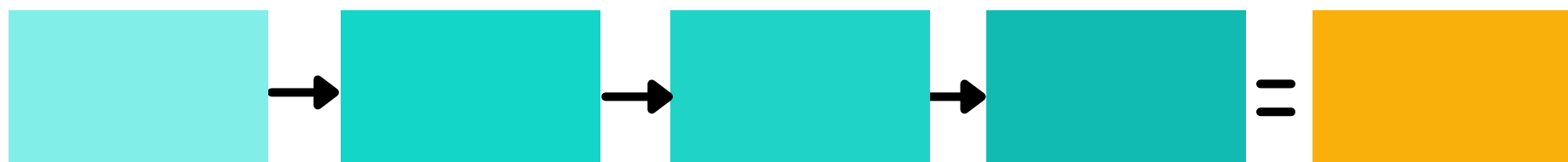


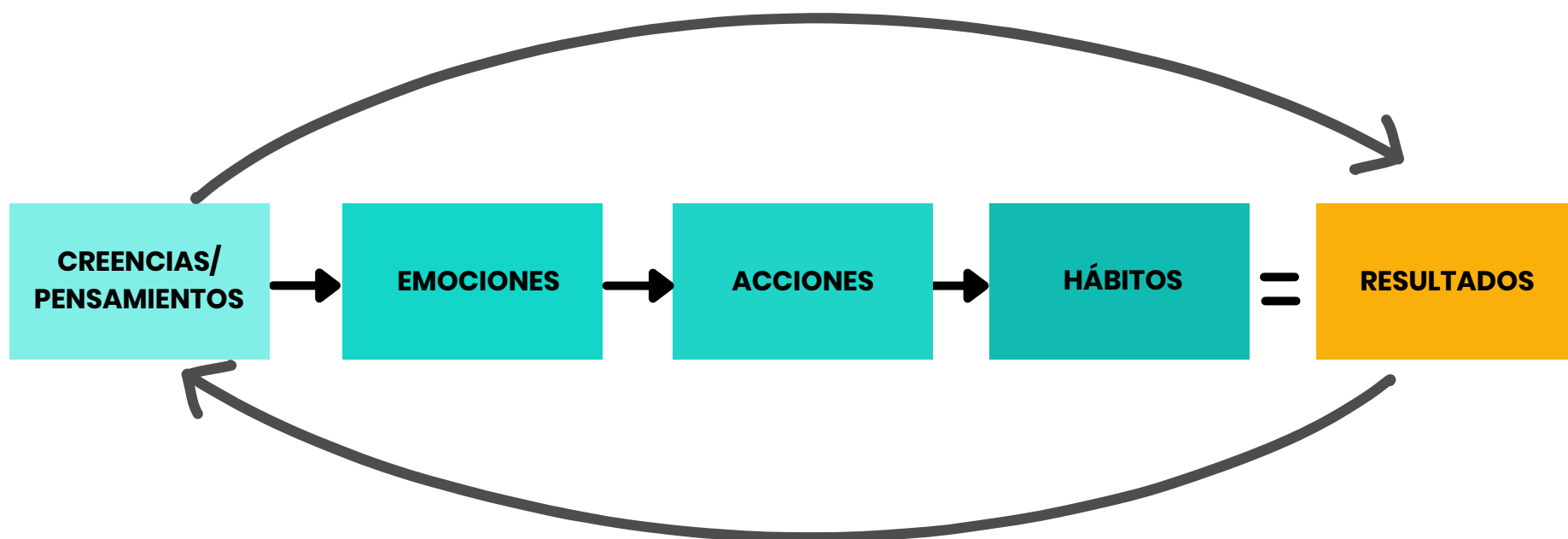


La mayor parte de las personas tienen dos vidas: la que llevan y la que realmente les gustaría llevar.

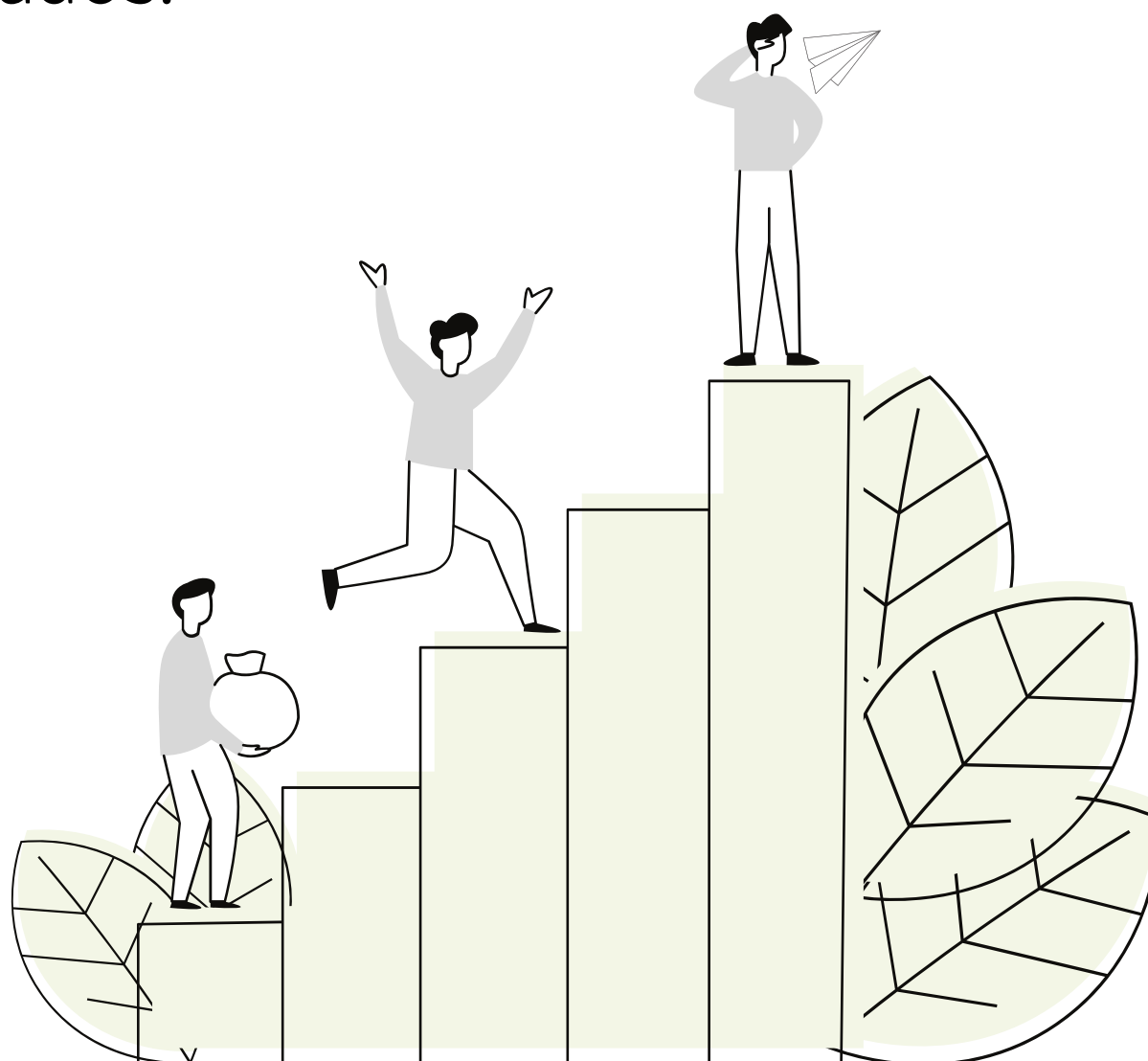
Entre ambas, existe una brecha que las separa. Para desatar todo nuestro potencial y superar esta brecha, es necesario pasar por un **proceso de cambio**.

No hay crecimiento sin un cambio de por medio. Pero normalmente tenemos resistencia al cambio, a lo desconocido. Todo cambio conlleva un proceso de transformación, y este proceso requiere de acciones constantes y esos son los hábitos que desarrollas.





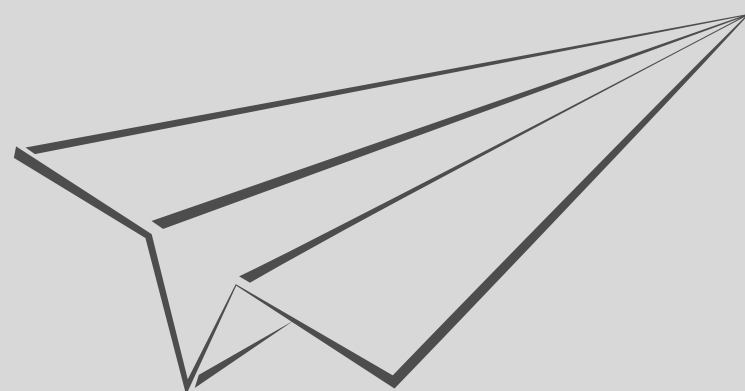
Tus hábitos son condicionados por tus acciones y tus acciones son influidas por tus emociones y tus emociones están condicionadas por tus creencias y pensamientos y de todo esto salen tus resultados.

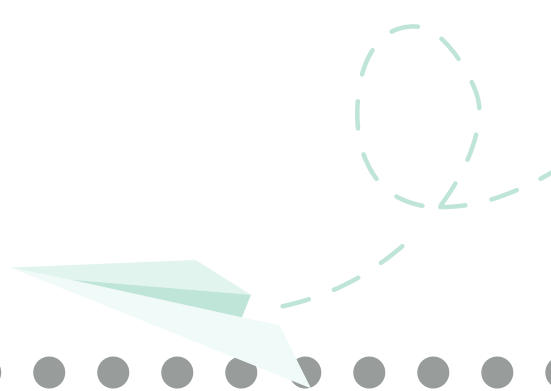
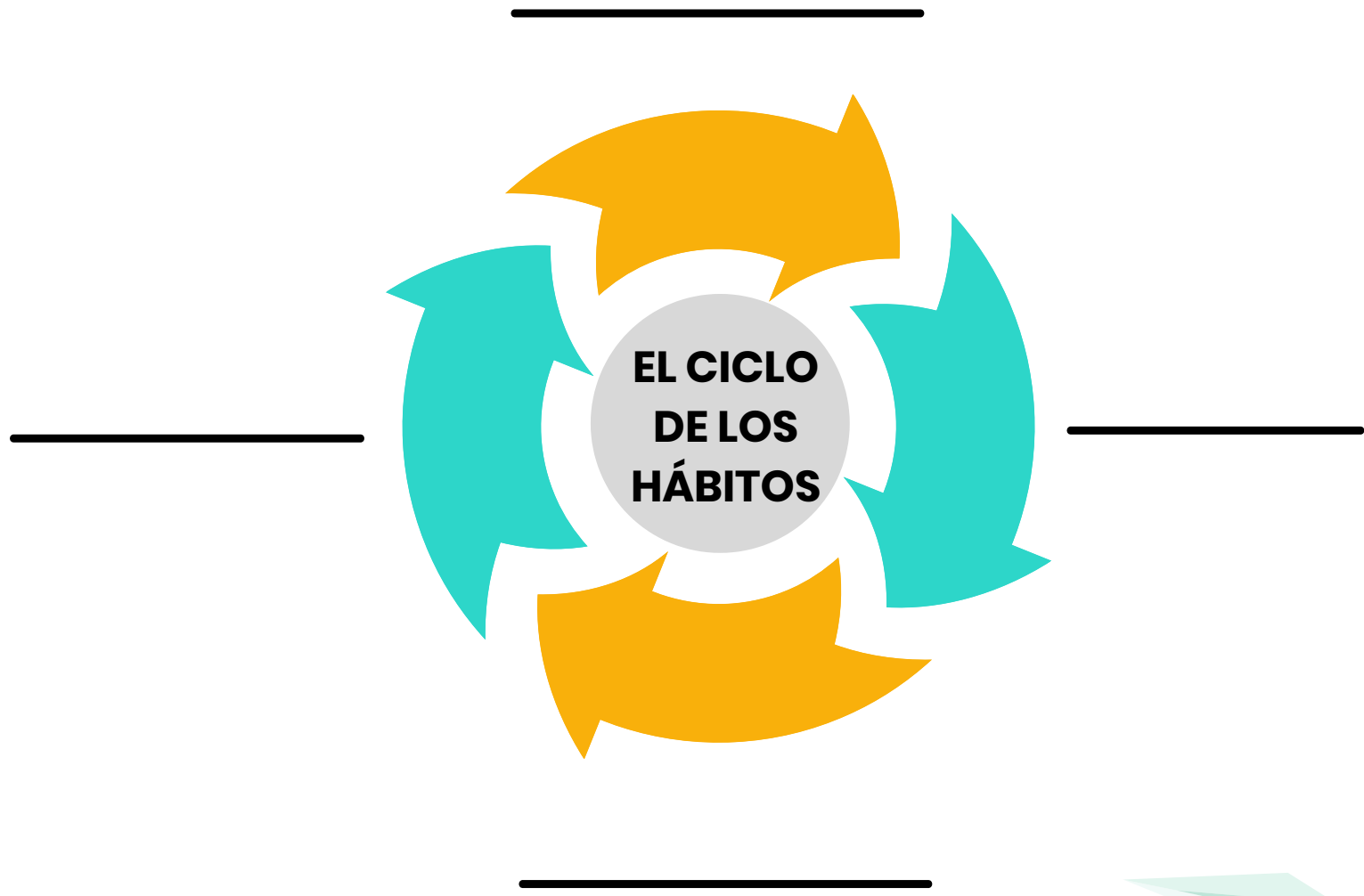


LOS HÁBITOS REPRESENTAN EL

40%

**DE NUESTROS COMPORTAMIENTOS
EN UN DÍA DETERMINADO.**



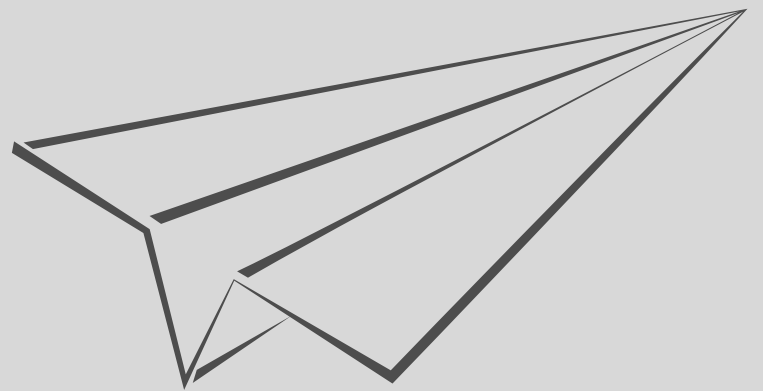


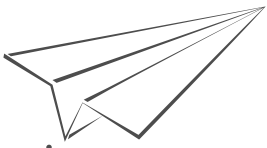
3 CAPAS DEL CAMBIO DE CONDUCTA



“Si quieres mejores resultados, olvídate de fijar metas. En lugar de eso, concéntrate en sistemas”.

James Clear, Hábitos atómicos





HAZ UNA LISTA DE TUS HÁBITOS DIARIOS

Marcar con un (+), si es uno malo con (-) y si es uno neutral le pondrás un (=)

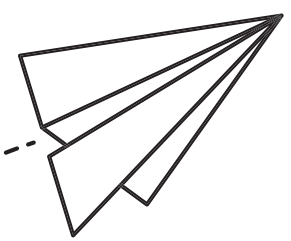
1	_____	<input type="checkbox"/>
2	_____	<input type="checkbox"/>
3	_____	<input type="checkbox"/>
4	_____	<input type="checkbox"/>
5	_____	<input type="checkbox"/>
6	_____	<input type="checkbox"/>
7	_____	<input type="checkbox"/>
8	_____	<input type="checkbox"/>
9	_____	<input type="checkbox"/>
10	_____	<input type="checkbox"/>
11	_____	<input type="checkbox"/>
12	_____	<input type="checkbox"/>
13	_____	<input type="checkbox"/>
14	_____	<input type="checkbox"/>
15	_____	<input type="checkbox"/>
16	_____	<input type="checkbox"/>
17	_____	<input type="checkbox"/>
18	_____	<input type="checkbox"/>
19	_____	<input type="checkbox"/>
20	_____	<input type="checkbox"/>

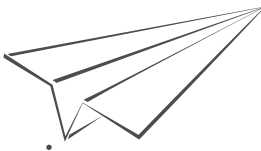
Lista 10 hábitos que quieres cambiar

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

Selecciona las áreas que están afectando esos malos hábitos

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
FAMILIA										
RELACIONES PERSONALES										
SALUD										
FINANZAS/DINERO										
OCIO/ESTILO DE VIDA										
PROFESIÓN										
CRECIMIENTO PERSONAL										



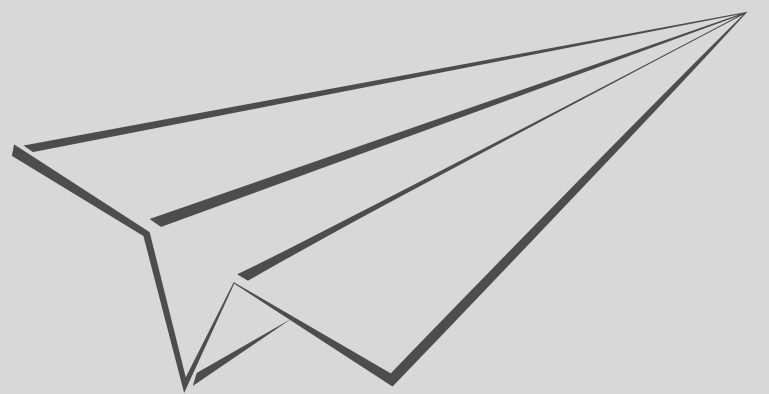


LISTA DE MALOS HÁBITOS

Marcar con un (+), si crees que tienes ese hábito

1. Beber bebidas azucaradas y refrescos
2. No tener control de mis finanzas
3. Señalar a alguien y culparlo por tu fracaso
4. Beber alcohol sin control
5. Dormir menos horas de las necesarias
6. Pasar demasiado tiempo en el teléfono móvil
7. Fumar o cualquier otro vicio
8. No hacer ejercicio o moverse muy poco
9. Comer alimentos pocos saludables
10. Procrastinar y posponer tareas importantes
11. No tomar suficiente agua
12. No terminar lo que te propusiste empezar
13. Envidiar y juzgar constantemente
14. Miedo al que dirán
15. Victimizarse
16. No poder manejar las emociones
17. Pasar horas en redes sociales
18. Necesidad de aprobación constante
19. Buscar la perfección siempre
20. Revisar tu teléfono tan pronto cuando te despiertas

**La señal provoca un
deseo, este anhelo
provoca una acción
y esta acción una
recompensa.**



Hábito a cambiar	Hábito nuevo	Beneficios del nuevo hábito	¿Quién serás?

Hábito actual

Hábito necesito

Hábito que me gusta

	+		+	
--	---	--	---	--

Hábito actual

Hábito necesito

Hábito que me gusta

	+		+	
--	---	--	---	--

Hábito actual

Hábito necesito

Hábito que me gusta

	+		+	
--	---	--	---	--

Hábito actual

Hábito necesito

Hábito que me gusta

	+		+	
--	---	--	---	--

Hábito actual

Hábito necesito

Hábito que me gusta

	+		+	
--	---	--	---	--



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA TI CAMBIAR ESOS HÁBITOS?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

UNA VEZ IDENTIFICADOS TODOS LOS HÁBITOS QUE QUIERES CAMBIAR, VISUALÍZATE LOGRÁNDOLO. PONTE CÓMODO, RELÁJATE Y TRATAR DE CONTESTAR LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

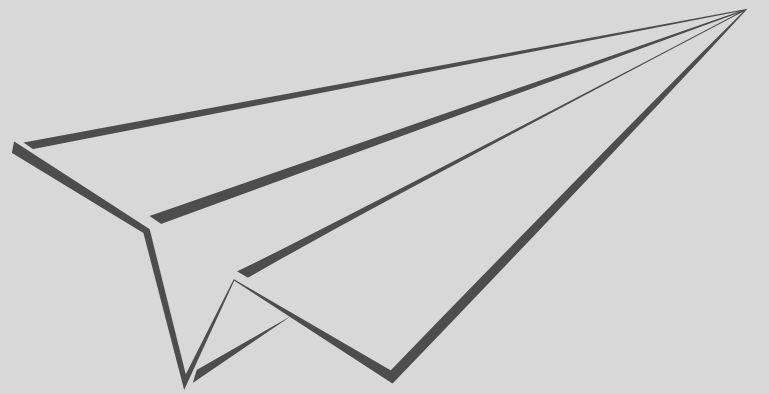
- ¿Cómo me siento?

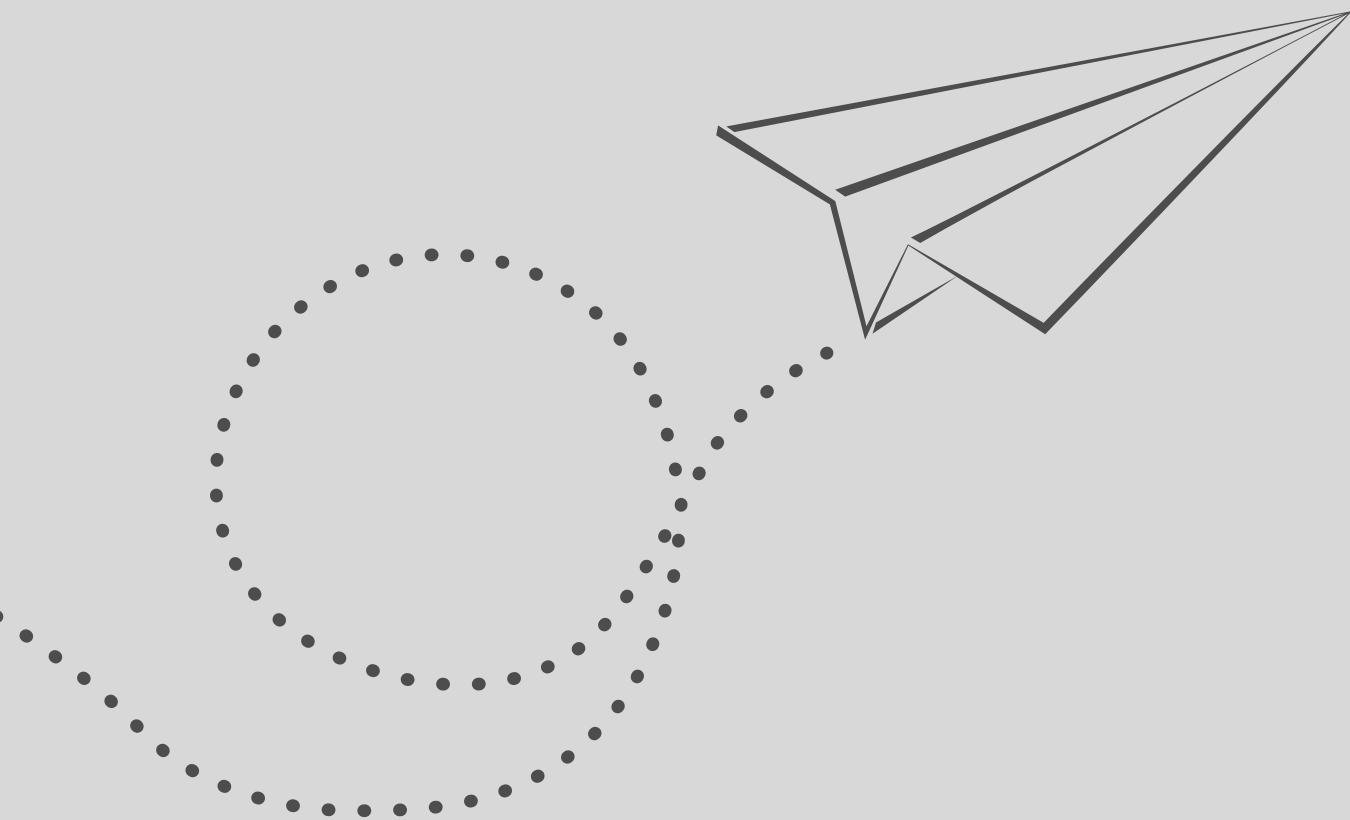
- ¿Cómo me veo yo?

- ¿Cómo es mi rutina diaria?

- ¿Qué cambios hay en mi vida?

La repetición de un hábito es más importante que el tiempo que lleves practicándolo.





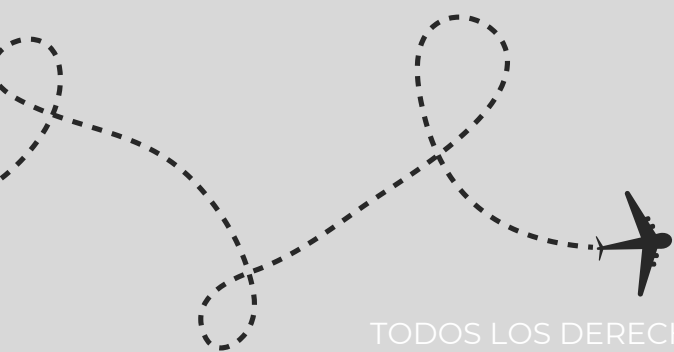
LIBÉRATE

**DE TUS HÁBITOS TÓXICOS Y CREA
HÁBITOS QUE TE LLEVEN AL ÉXITO**



 @luisamartem

 info@luisamarte.com



WWW.LUISAMARTE.COM

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS * PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN DE ESTE MATERIAL