

Pequeños Cambios – Victorias Grandes

Es fácil sentirse abrumado por la enormidad de cambiar tus hábitos. Después de todo, no se trata sólo de hacer uno o dos hábitos un poco más frecuentes o un poco más consistentes. Se trata de crear pequeños cambios que se suman con el tiempo para crear un cambio duradero en tu vida. Para hacer pequeños cambios que tengan un gran impacto en tu vida, tienes que dividirlos en trozos del tamaño de un bocado. De este modo, le resultará más fácil tomar medidas para cambiar tus hábitos e implementar esos cambios en tu rutina diaria. En este libro, compartiremos con usted consejos que pueden ayudarle a transformar cualquier hábito en un solo paso:



Sea realista con sus objetivos

No puedes cambiar todos tus malos hábitos de la noche a la mañana. Se necesita tiempo, esfuerzo y paciencia para crear un cambio duradero. Esto significa que tienes que ser realista sobre el tiempo que te llevará y lo que puedes conseguir de forma realista. Cuando se trata de crear un nuevo hábito, es importante ser realista en cuanto a tus objetivos y expectativas. Esto te ayudará a mantenerte centrado, evitar que te sientas abrumado y evitar las trampas habituales de intentar cambiar demasiadas cosas a la vez.

No puedes cambiar toda tu vida de la noche a la mañana. Hay que empezar poco a poco y tratar de hacer un cambio cada vez. Con el tiempo, puedes ir añadiendo más cambios y alcanzar objetivos mayores. Esto significa que es importante ser realista sobre el tiempo que te llevará y lo que puedes conseguir de forma realista. Si intentas perder cinco kilos en un mes, te quedarás corto. Pero, aun así, puedes hacer algunos cambios bastante saludables en ese tiempo que te ayudarán a perder peso y a mejorar tu salud.

Decide qué es lo que más valoras

Otro paso importante a la hora de cambiar de hábitos es decidir qué es lo que más valoras. Esto puede ser cualquier cosa, desde la comida, el ejercicio o incluso tus hábitos. Una vez que tengas esto, podrás utilizarlo como motivación para ayudarte a mantenerte comprometido con tus nuevos hábitos.

Siempre que intentes crear un cambio en tu vida, un buen punto de partida es decidir qué es lo que más valoras. Esto puede ayudarte a centrarte en lo que es importante para ti y en lo que tiene más sentido para ti. Puede ser cualquier cosa, desde tu salud, tus relaciones, tu carrera, tus finanzas o tu bienestar. Esto puede ayudarte a determinar qué es lo más importante para ti. Cuando te centras en estas cosas, puede ser una motivación adicional para ayudarte a mantener tu compromiso con tus nuevos hábitos.



Concéntrese en una cosa a la vez

Otro consejo que puede ayudarle a hacer cambios pequeños pero significativos en su vida es centrarse en una cosa a la vez. Cuando intentes hacer un cambio en tu vida, es importante que no trates de abarcar demasiadas cosas a la vez. Es casi seguro que te sentirás abrumado, lo cual es contraproducente para el cambio. Esto significa que es importante que no intentes cambiar demasiadas cosas a la vez.

En su lugar, intenta centrarte en una cosa cada vez. Uno de los errores más comunes que comete la gente cuando intenta crear un cambio duradero en sus vidas es tratar de hacer demasiadas cosas a la vez. Es casi seguro que esto le resultará abrumador y contraproducente, que es exactamente lo contrario de lo que se quiere conseguir.



PEQUEÑOS CAMBIOS: GRANDES VICTORIAS

Una de las mejores cosas que puedes hacer cuando quieres cambiar un hábito es centrarte en uno solo y convertirlo en una prioridad. Asegúrate de que es el primero de tu lista y de que es algo que quieres cambiar. De este modo, podrá abordar un hábito a la vez y podrá crear un cambio en su vida de forma mucho más eficaz.

Actuar inmediatamente después de decidir hacer el cambio. El consejo importante que debes poner en práctica cuando intentas hacer cambios pequeños, pero significativos en tu vida es pasar a la acción inmediatamente después de decidir hacer el cambio.

Uno de los errores más comunes que cometen las personas cuando intentan crear un cambio duradero en sus vidas es distraerse y dejar que su motivación disminuya. Esto significa que debes actuar inmediatamente después de decidir hacer el cambio. Cuando intentas cambiar un hábito o crear uno nuevo, es importante que no te distraigas con otras cosas que compiten por tu atención.

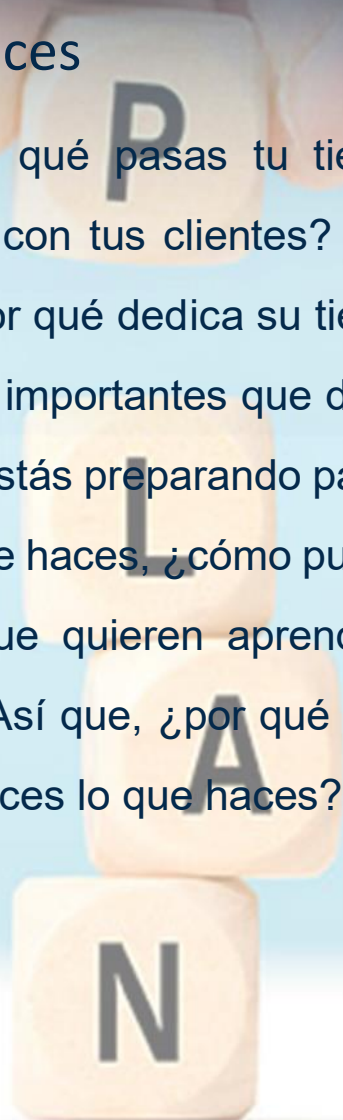
Una de las peores cosas que puedes hacer cuando intentas crear un cambio es distraerte con otras cosas que compiten por tu atención. Intenta mantener tu enfoque en las cosas que quieres cambiar y haz que estas cosas sean una prioridad. Asegúrate de programar un tiempo en tu día para centrarte en lo que quieres cambiar y haz que estas cosas sean una prioridad. Esto le ayudará a mantenerse motivado y centrado en sus objetivos y será mucho más probable que los consiga.

Añade las actividades a tu calendario

¿No estaría bien que pudieras ver que has programado una actividad para el día o la semana? ¿No estaría bien que la actividad apareciera en tu calendario para poder añadirla a tu día? Eso es lo que hacen actualmente iCloud, Google Calendar y otras aplicaciones de calendario: Te muestran lo que has programado y lo hacen accesible desde tu teléfono, ordenador o cualquier dispositivo que estés utilizando.

Pregúntate por qué haces lo que haces

¿Por qué haces lo que haces? ¿Por qué pasas tu tiempo trabajando? ¿Por qué pasas tu tiempo con tus clientes? ¿Por qué pasas tu tiempo con tu equipo? ¿Por qué dedica su tiempo a aprender? Todas estas son preguntas importantes que debes hacerte. Si no sabes las respuestas, te estás preparando para el fracaso. Si no sabes por qué haces lo que haces, ¿cómo puedes esperar crecer? No faltan personas que quieren aprender y crecer. Tú eres una de esas personas. Así que, ¿por qué no te tomas el tiempo de averiguar por qué haces lo que haces?



A woman with long, wavy brown hair, wearing a dark blazer over a light-colored top, stands in the foreground, smiling warmly at the camera. Her arms are crossed. In the background, several other people in business attire are blurred, suggesting a busy office environment. The lighting is soft and professional.

Para ayudarte comenzar con los pequeños cambios en la sección que sigue te vamos a dar unos ejemplos.

Establece un tiempo para orar diariamente.

La parte más importante de tu rutina diaria es la oración. Puedes hacer o deshacer tu día, por lo que es importante establecer un tiempo cada día para orar. La oración es una de las mejores maneras de mantenerte conectado con Dios y de pedirle ayuda, orientación y sabiduría. Ya sea que pongas una alarma o un recordatorio en tu teléfono, debes encontrar un tiempo durante el día para sentarte a orar. Debe ser parte de tu rutina diaria. Es una parte vital para mantener tu conexión con Él y es un paso importante para vivir una vida más plena.

PEQUEÑOS CAMBIOS: GRANDES VICTORIAS

Cuando estés listo, ponte en una posición cómoda y comienza agradeciéndole a Dios por todo lo que ha hecho por ti hasta ahora. También puedes pedirle que bendiga tu día, tu salud y a los que te rodean. Una vez que hayas terminado, tómate un momento para agradecerle a Dios por todo lo que está haciendo en tu vida, y por las bendiciones que te están llegando. Esto te ayudará a mantener una actitud más positiva y te ayudará ver tu día a través de lentes color de rosas. Cuando uno vive así, una reacciona de manera más tranquilo a las curvas que el día te puede aventar y el nivel de estrés que uno navega se mantiene en una zona más saludable.

También debes dejar espacio para el silencio. Cuando estás en constante movimiento, hay menos espacio para que tu mente divague, por lo que es más probable que mantengas tu atención en lo que estás haciendo. Pero cuando te detienes y te alejas un poco de tu rutina diaria, le das a tu mente la oportunidad de restablecerse y de volver a reiniciarse antes de seguir adelante. Cuando estás en una crisis, puede parecer que no hay tiempo suficiente para hacer todo lo que hay que hacer. En realidad, siempre hay tiempo suficiente. Hay 24 horas en cada día, 7 días en cada semana y 365 días en cada año: ¡es mucho tiempo! Y si no los usas sabiamente, pasarán sin que los captures.

Planifica tu día la noche anterior

Planificar el día la noche anterior es fundamental. Con un plan establecido, el día se desarrollará sin problemas. La noche anterior, escriba los eventos que quiere realizar y trace un calendario realista. Así te asegurarás de que no te dejas nada en el tintero ni te olvidas de ningún plazo importante. Te permite dormir mejor y, por tanto, sentirte más fresco. Cuando te levantes, reserva tiempo para ocuparte de las tareas rutinarias, como desayunar y ducharte/prepararte. Después, podrás centrarte en las cosas importantes que hay que hacer a lo largo del día.

Si tienes una agenda de trabajo muy apretada, es importante que planifiques tus días con antelación para que tengas tiempo suficiente para hacerlo todo. Si te organizas y estableces expectativas realistas, podrás hacer más cosas en menos tiempo.

Para asegurarte de que no te pasas de la raya, planifica con antelación sabiendo cuándo tu cuerpo empieza a liberar cortisol (la hormona del estrés) de forma natural en determinados momentos del día. De este modo, tendrás tiempo para los descansos y podrás ajustar tu horario en consecuencia. Asiéndolo así podrás minimizar tus niveles de estrés y mantenerte en el buen camino. Cuando planifiques tu día, es importante que te asegures de dejar suficiente tiempo entre cada tarea para que no acabes con prisas.

PEQUEÑOS CAMBIOS: GRANDES VICTORIAS

Intenta evitar consultar el teléfono o el correo electrónico con demasiada frecuencia. Esto puede distraerle y hacerle perder la concentración en la tarea que tiene entre manos. Cuando termines una tarea o una reunión, también es conveniente que te tomes un tiempo para ti mismo, para que puedas relajarte y recargarte.

Repasa tus objetivos al principio del día

Cuando te levantes, tómate entre 5 y 10 minutos y repasa tus objetivos personales para el día. Ya hiciste el gran esfuerzo de organizarte la noche anterior, entonces aprovecha el trabajo que hiciste repasándolo en la mañana para que comiences con enfoque.

Es importante que cuando termines una cosa de tu lista de “que hacer” que vuelvas a repasarla. Así también puedes tachar los elementos cumplidos. Cuando tachas algo de tu lista de tareas, estás haciendo un cambio positivo en tu vida y en tu trabajo. Cuando empiezas el día con una lista de tareas limpia y te tomas el tiempo de tachar algo, te estás preparando para el éxito.

También es buen tiempo para repasar tus objetivos y metas importantes. No importa si eres el director general de una empresa de la lista Fortune 500 o un adolescente que acaba de terminar el instituto, tienes objetivos personales. En lugar de escribir tus objetivos en un papel y luego guardarlos en el bolso, la cartera, el ordenador o el teléfono, ¿por qué no los pones en un papel o en una pantalla?

Hacer ejercicio al menos un par de veces a la semana

Hacer ejercicio regularmente es una parte importante de la salud general. No sólo le ayuda a sentirse mejor, sino que también puede ayudarlo a perder peso y a mantener un índice de masa corporal (IMC) saludable. Puede ayudarlo a sentirse con más energía y a mejorar su estado de ánimo.

Hoy en día, hay muchos tipos de programas de ejercicio entre los que elegir. Puede elegir quedarse en casa y hacer ejercicio en la cinta de correr o utilizar un DVD de ejercicios o un programa en línea. O puede ir a un gimnasio y hacer ejercicio con pesas libres, equipos de cardio y máquinas. También hay grupos que se reúnen para hacer ejercicio, como los clubes de corredores, las clases de Zumba y los gimnasios de Cross Fit. Sea cual sea el tipo de ejercicio que elijas, asegúrate de mantenerlo durante al menos 30 minutos al día.

La queja número uno de personas es que tienen dificultades para incluir el ejercicio en su apretada agenda. Afortunadamente, hay varias formas de facilitar la incorporación de tiempo para hacer ejercicio. En primer lugar, intente programar un tiempo para usted cada día. Incluso tomarse unos minutos para sentarse y relajarse puede ayudar mucho a mantener la motivación.

PEQUEÑOS CAMBIOS: GRANDES VICTORIAS

En segundo lugar, considere la posibilidad de apuntarse a una clase de gimnasia o trabajar con un entrenador personal. Esto le dará la oportunidad de conocer a personas con ideas ajenas y, al mismo tiempo, le dará acceso a consejos y orientación de expertos cuando se trate de hacer ejercicio.

Y, por último, no tengas miedo de ponerte a prueba en lo que respecta a la intensidad y el nivel de esfuerzo. Si empiezas caminando a paso ligero durante 30 minutos al día, con el tiempo podrás realizar actividades más intensas como correr o montar en bicicleta. Y asegúrate de beber mucha agua mientras haces ejercicio.

Beber suficiente agua diariamente

Es importante que el agua forme parte de su rutina diaria. Comienza bebiendo un vaso de agua a primera hora de la mañana. Luego, beba agua a lo largo del día, incluso con las comidas y los refrigerios. Lleve consigo una botella de agua para que pueda mantenerse siempre hidratado. Y asegúrese de beber agua incluso si no tiene sed. También puede programar recordatorios en su teléfono o computadora para ayudarlo a mantenerse al día. Agregue una rodaja de limón o naranja si gustas darle un poco de sabor. Beber agua puede parecer algo pequeño, pero puede marcar una gran diferencia en su salud y bienestar general.

Ayuda a mantener tu piel con un aspecto saludable y joven.

Beber agua es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu piel. Ayuda a mantener la piel hidratada, lo que previene la sequedad y las arrugas. También ayuda a eliminar las toxinas que pueden dañar la piel. Beber agua es fácil de hacer y no tiene por qué ser aburrido. Hay muchas maneras de convertirlo en un hábito, como llevar una botella de agua a todas partes o establecer una meta diaria. Una vez que comience a beber más agua, verá una diferencia en su piel. Será más saludable y se verá más joven.

Elimina Toxinas

El agua es esencial para nuestro cuerpo por muchas razones. Elimina toxinas, hidrata nuestras células y ayuda a regular la temperatura de nuestro cuerpo. Beber mucha agua todos los días es crucial para nuestra salud, pero muchos de nosotros no lo convertimos en un hábito.

Una mejor digestión

Beber te ayuda tener una mejor digestión. El agua ayuda a descomponer los alimentos y moverlos a través de su sistema digestivo con mayor facilidad. También mantiene su sistema digestivo hidratado y funcionando correctamente. Beber agua es esencial para una buena salud, y es especialmente importante si tiene problemas digestivos.

Así como nuestros cuerpos necesitan comida, agua y sueño, comúnmente se entiende que también necesitamos beber agua para mantenernos saludables. Si bien esto es cierto, los beneficios del agua van mucho más allá de las funciones corporales básicas. De hecho, nuestros cuerpos están compuestos por cerca del 75 por ciento de agua, y muchos de nosotros no bebemos suficiente, lo que puede tener un impacto negativo en la salud.

DONA

REGULARMENTE

DONATION
😊

Regala lo que no necesitas

Acostúmbrese a regalar o donar las cosas que ya no utiliza. Esta es una buena manera de liberar espacio en su casa. También puedes regalar las cosas que ya no te gustan o que ya no utilizas. Si tienes hijos, puedes pedirles que donen sus juguetes viejos a una organización benéfica local.

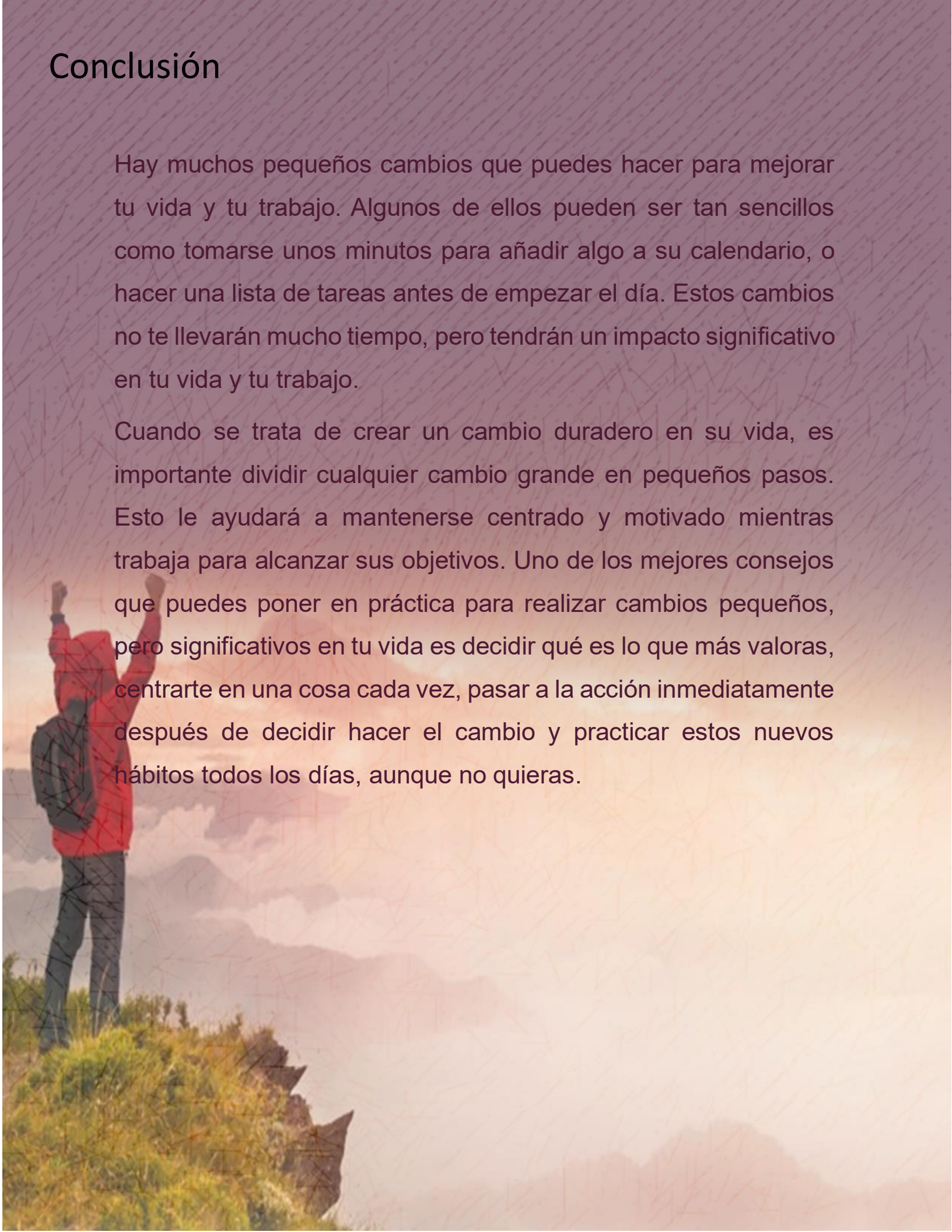
Regalar te ayuda a despejar de tu desorden. El desorden es un factor importante de la procrastinación y la paralización cuando hay mucho que hacer. Si tienes demasiado desorden, no podrás encontrar las cosas que necesitas. Incluso puede que olvides lo que tenías en primer lugar.

Dona regularmente a la caridad. Hay muchas organizaciones benéficas a las que puedes donar. Donar es una forma estupenda de ayudar a los demás al tiempo que te sientes bien dando. También puedes ser voluntario en un refugio local o en un comedor social.

Conclusión

Hay muchos pequeños cambios que puedes hacer para mejorar tu vida y tu trabajo. Algunos de ellos pueden ser tan sencillos como tomarse unos minutos para añadir algo a su calendario, o hacer una lista de tareas antes de empezar el día. Estos cambios no te llevarán mucho tiempo, pero tendrán un impacto significativo en tu vida y tu trabajo.

Cuando se trata de crear un cambio duradero en su vida, es importante dividir cualquier cambio grande en pequeños pasos. Esto le ayudará a mantenerse centrado y motivado mientras trabaja para alcanzar sus objetivos. Uno de los mejores consejos que puedes poner en práctica para realizar cambios pequeños, pero significativos en tu vida es decidir qué es lo que más valoras, centrarte en una cosa cada vez, pasar a la acción inmediatamente después de decidir hacer el cambio y practicar estos nuevos hábitos todos los días, aunque no quieras.



Estos pequeños cambios harán un impacto en tu vida. Si esta lista para cambios más significativos y quieres vivir una vida más abundante con más paz y victorias entonces te recomendamos los siguientes libros de Jessica Dominguez:

Te invitamos a que sigas a Jessica Dominguez en sus redes sociales:



Mujeres Victoriosas Instagram

<https://instagram.com/mujeresvictoriosas1?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

Jessica Dominguez Instagram:

<https://instagram.com/abogadalatina?igshid=YmMyMTA2M2Y=>



Mujeres Victoriosas Facebook:

<https://www.facebook.com/MujeresVictoriosas6/?mibextid=LQQJ4d>

Jessica Dominguez Facebook:

<https://www.facebook.com/AbogadaLatina?mibextid=LQQJ4d>



Mujeres Victoriosas YouTube:

<https://youtube.com/@MujeresVictoriosas>

Jessica Dominguez YouTube:

<https://youtube.com/@JessicaDominguezTV>

