

FELICIDAD LABORAL: APRENDIENDO A CAMBIAR HÁBITOS

Date la oportunidad de leer el siguiente artículo y desarrolla compromisos contigo mismo, buscando mejorar cada día y fortalece tu actitud positiva hacia la vida y la relación que tienes con otros.



POR: PABLO CLAVER
CONFERENCISTA Y ESCRITOR
INTERNACIONAL
www.pabloclaver.com

Durante el primer mes del año solemos plantearnos cuáles queremos que sean nuestras metas laborales y personales. Tenemos el propósito de hacer ejercicio, de comer saludable, de gestionar mejor el tiempo, de tener menos estrés, de quejarnos menos, de estar más con la familia y los amigos, de llevarnos mejor con nuestros jefes y algunos compañeros, pero en el fondo sabemos que muy difícilmente conseguiremos alguno de ellos y que, al final, todo vuelve a ser igual o muy parecido.

Espero que esta vez no nos pase lo mismo y sea tu año de cambios y de ver cumplidos tus sueños. No de muchos cambios, ya que el que mucho abarca poco aprieta, pero al menos de dos o tres cambios que hagas en tu vida tanto personales como laborales. ¿Y por qué espero que este año lo consigas? No creas que soy adivino, ni que tengo una

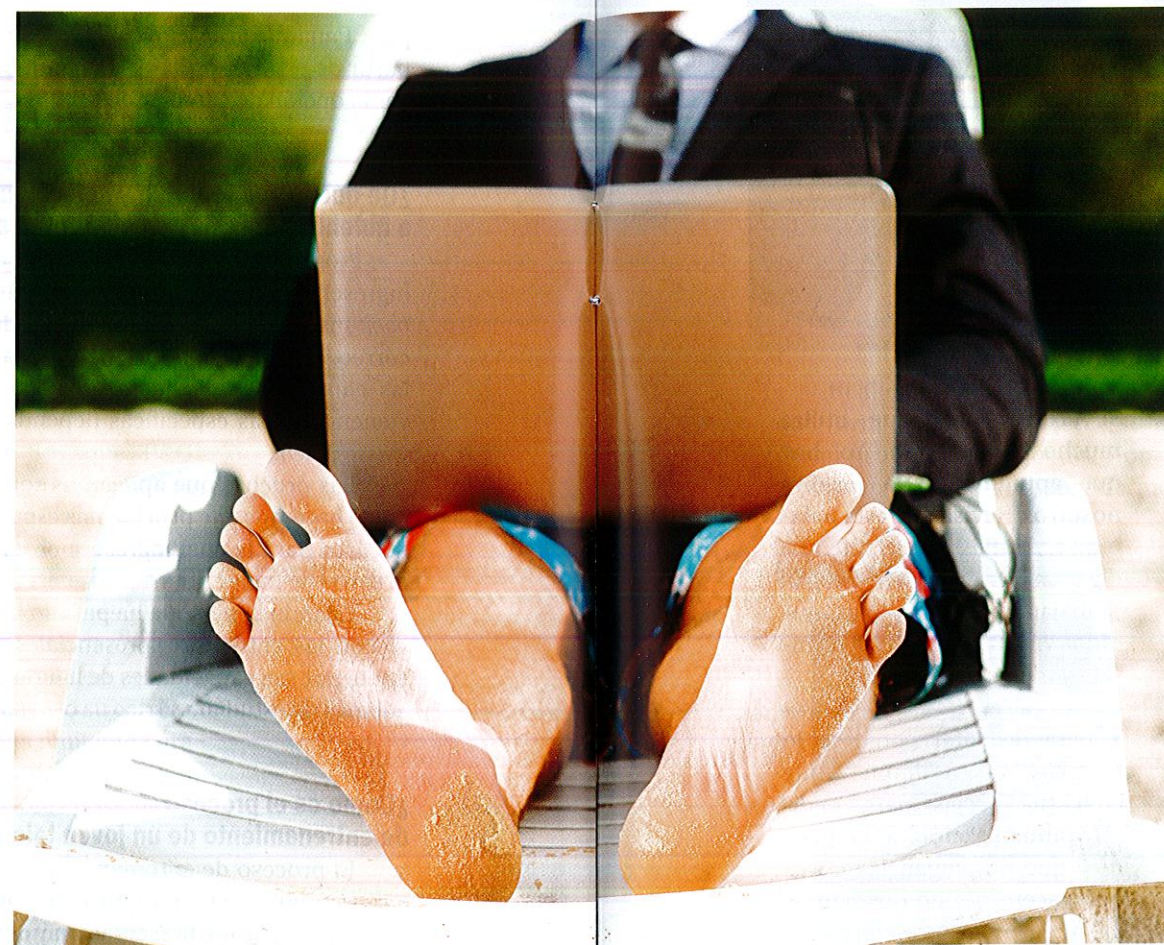
varita mágica con la cual se puedan hacer realidad todos tus deseos de cambio. Lo que sí estoy seguro, es que si lo deseas, si realmente crees que este año sí vas a cambiar, de verdad lo vas a conseguir. El creerlo es el primer gran paso para alcanzar tus sueños.

Permíteme que me presente. Soy Pablo Claver. Emprendedor español, residente desde hace dos años en Colombia. He creado dieciséis empresas en seis países, he dirigido equipos de más de trescientas personas y hoy por hoy, soy feliz y, lo más importante que puedo decir, es que he cambiado uno a uno todos los malos hábitos que tenía. ¿Quieres saber cómo lo he conseguido? Lo voy a explicar en las siguientes líneas con el único deseo de que al menos un lector logre cambiar algu-

no de los malos hábitos personales o laborales y pueda ver cumplidos los sueños de cambio.

Los propósitos que todos nos hacemos nos dan el impulso suficiente para empezar, para intentarlo, pero nuestro subconsciente, que es donde tenemos grabados nuestros hábitos, está muy cómodo haciendo las cosas como las ha hecho siempre y al final nos suele ganar la partida y hace que abandonemos los sueños de cambio para que todo vuelva a ser igual. Por ello vamos a trabajar el subconsciente para que esta vez sí se logren.

El que tengas más claro, más interiorizado, puede ser el primero. Da igual que sea laboral, personal o familiar. Cree y se un convencido de que lo vas a lograr. Visualiza que ya lo haz conseguido y lo bien que estás



con el nuevo hábito. Si empiezas no creyéndolo y con pocas esperanzas de conseguirlo, al final lo más probable es que no lo consigas.

Te recuerdo que escojas solo un nuevo hábito que quieras incorporar a tu vida, que no te entre la prisa de querer cambiar varios a la vez, porque, al final, ya se sabe lo que pasa, que no cambias ninguno.

Y para llegar a la meta, para conseguirlo, lo primero es ponerse las fecha de inicio y final, donde "sí o sí" ya habremos cambiado nuestro antiguo hábito por el nuevo. Asignando una fecha de entrega estamos presionando al subconsciente de que algo va a cambiar.

PASO A PASO

Te propongo, en función del hábito que quieras cambiar, que te des entre uno y cuatro meses para conseguir el objetivo. Es el tiempo que se necesita para que con base en las repeticiones quede bien grabado el nuevo comportamiento.

Para convencer al subconsciente, donde como decíamos, residen los hábitos, tengo un consejo que ha funcionado muy bien: ponerse una recompensa. Hacerse un regalo si lo consigues. Y es decisivo el elegir un regalo que te guste mucho pero, sobre todo, al subconsciente, que a fin de cuentas es al que debe convencer para tener éxito.

Cuando tengas tentaciones y pases por momentos de debilidad el acordarse de ese regalo te ayudará a ser disciplinado y a no tirar por la borda todo lo que has avanzado y luchado para convencer al subconsciente y lograr el premio.

Y para que se quede bien grabado el nuevo hábito, durante los meses siguientes, repetir, repetir y repetir hasta la saciedad el nuevo comportamiento que quede incorporado a la vida. En la repetición está la clave del éxito. Hoy en día

parece que está de moda la teoría de las 21 veces seguidas. El hacer 21 veces seguidas el nuevo hábito que te hayas propuesto y, si lo logras, debes de volver a empezar de cero hasta que consigas ganar la partida 21 a cero.

La primera vez que utilicé la técnica fue para cambiar la forma de venderle a los clientes. La segunda fue para hacer ejercicio tres días a la semana. La tercera para sustituir las quejas por gratitud; y la cuarta, para hacer meditación. Y te puedo asegurar que es la repetición constante y la recompensa, lo que hace que llegue a la meta en la fecha prevista.

En cada proceso de cambio de hábito puedes utilizar algún anclaje o recordatorio para que en todo momento seas consciente de que estás adquiriendo un nuevo hábito que quieres que se te grave muy bien. Puedes utilizar una pulsera, un anillo, un pañuelo o un reloj. El ponerse una simple manilla como recordatorio te centrará en conseguir el objetivo y, si incumples, cambia de muñeca. También puedes ir marcando en una hoja los avances, hasta que consigas rellenar las 21 casillas seguidas. El ver cómo avanzas te motivará.

Y como estoy convencido de que vas a lograr incorporar a la vida algunos buenos hábitos y si todavía no tienes muy claro cuáles, puede escoger alguno de los que utilizo en mi día a día, para que, como a mí, te ayuden a disfrutar más tanto en lo personal como en lo laboral. Estos son mis hábitos felices:

- **Cuando pongas un pie en el suelo al levantarte de la cama (en mi caso el pie derecho), sonríe.** Da una gran sonrisa durante unos cinco segundos y piensa que hoy va a ser un gran día. Si tienes alguna situación compleja para afrontar, visualiza que va a salir muy bien.



- **Ducharse entrando solo en la ducha.** No entres con los problemas. Déjalos fuera. Concéntrate en cómo cae el agua por el cuerpo y disfrútala. Y si quieres ponerle una nota de alegría, pon música. La que más te guste.

- **Si es posible desayuna en familia.** Puede funcionar, acostarse un poco antes (así vemos menos televisión) y levantarse media hora antes de lo habitual. No te olvides de saborear lo que estás bebiendo y comiendo. Dedícale el tiempo que se merece al desayuno.

- **Aparta las quejas.** Ve al trabajo, como vas, no te quejes. Si hace frío o sol o hay mucho tráfico, no te quejes. Sustituye la queja por la gratitud. Disfrutarás más los días al quejarte menos.

- **En el trabajo, empieza por aquello que menos quieras hacer.** Lo que menos quieres suele coincidir con las cosas que vamos dejando para más adelante y se van quedando en pendientes. Verás que euforia te entra cada vez que quitas esos pendientes y como por arte de magia el estrés va desapareciendo. El estrés suele provocarlo el pendiente por hacer.



- **Relaciónate.** Ten amigos. Este año hay que perder la timidez y relacionarse más. Muchas personas son tímidas por naturaleza (el 70% de la población lo es). Aprovecha el momento en que tengas vergüenza para tomar la iniciativa y poder hablar. Prueba tomarte un café con desconocidos. Habla con muchas personas y en poco tiempo vas a tener un montón de amigos. Intenta que ellos hablen más que tú, que sean los verdaderos protagonistas.

- **Y si estás con la nota baja, un poco depresivo, es el momento de inyectarse endorfinas (las endorfinas son las hormonas de la felicidad).** Si estás decaído o estresado, puedes ir al cuarto de baño o a un lugar donde estés solo y nadie te vea y de pie con la cabeza mirando hacia el techo, abre bien la boca y riéte a carcajadas durante

- **Si eres de los que utiliza mucho la expresión "Yo" hay que apuntarse a la palabra nosotros.** Revisa que esta palabra sea la más importante que digas en el trabajo y en el hogar. Trabajar en equipo hace que todos vistamos la misma camiseta y todo salga mejor.

- Y para disfrutar como te lo mereces, vas a limpiar muy bien tus orejas para pedir **retroalimentación a la gente** y que nos digan las cosas que hacemos y no nos damos cuenta. Hay un principio universal de la naturaleza humana que hace que nos sea mucho más fácil ver los problemas en los demás que en nosotros mismos. Y así cuando alguien nos dé retroalimentación, veremos que nos está iluminando algo que nosotros no somos capaces de ver y de esa forma al ser conscientes podremos cambiar.

¡EL APUNTE!



"EN CADA PROCESO DE CAMBIO DE HÁBITO PUEDES UTILIZAR ALGÚN ANCLAJE O RECORDATORIO PARA QUE EN TODO MOMENTO SEAS CONSCIENTE DE QUE ESTÁS ADQUIRIENDO UN NUEVO HÁBITO QUE QUIERES QUE SE TE GRABE MUY BIEN."



unos 30 o 40 segundos. La risa te va a generar endorfinas. La risa, aunque sea forzada, el cerebro no la distingue y genera estas hormonas tan apreciadas para tener bienestar. Verás que con la práctica lo pasará muy bien con este pequeño ejercicio.

Por último, te quiero pedir un favor. Que desconectes más a menudo todos los dispositivos móviles (celular, tablet, computador portátil, entre otros) cuando estés con personas y aprovecha el tiempo de la desconexión para sonreír, participar, reír, hablar, disfrutar, saludar, jugar, recordar, comentar, tocar, pasear, contemplar, amar, enamorarse, ser feliz y disfrutar del trabajo, de la familia y de los amigos.