

HABITOS S

BILLONARIOS

Descubre cómo crear y formar hábitos billonarios en tu vida que te permitan alcanzar el éxito del 1% de personas más ricas del mundo.



JOSE D. MEDINA



PROGRAMA COMPLETO





¿Qué tan importante son nuestros hábitos?

Una vez un hombre rico le pidió a un anciano sabio que ayudara a su hijo a cambiar sus malos hábitos.

El anciano le pidió al joven que lo acompañara a dar un paseo por el jardín. Después de dar unos pasos, el sabio se detuvo y le pidió al joven que arrancara una pequeña flor del suelo.

El joven agarró la planta con los dedos y la tomó fácilmente. El sabio asintió y siguieron caminando

Unos minutos después se volvieron a detener y el sabio señaló hacia otra planta un poco más grande que la anterior. El joven la agarró con la mano y la arrancó del suelo con un poco de esfuerzo.

“Ahora arranca ese”, dijo el sabio señalando hacia un arbusto. El joven agarró el arbusto con ambas manos y con todas sus fuerzas apenas logró arrancarlo del suelo.

“¿Ahora ves aquel pequeño árbol de allí? Prueba y arranca ese” El joven agarró el árbol con ambas manos y tiró con todas sus fuerzas, pero no pudo moverlo.

El joven le respondió al maestro: “Es imposible, no puedo hacerlo”.

El viejo maestro sonrió y respondió: “Muchacho, es lo mismo con nuestros hábitos, si los dejamos crecer y echar raíces cada vez nos resulta más difícil detenerlos”.

(Extraído de: <https://viajeropeligro.com/>)



CAPÍTULO 1. CREACIÓN DE HÁBITOS EXITOSOS

“Las cadenas de los hábitos son demasiado ligeras para sentirse hasta que son demasiado pesadas para romperse”.

Warren Buffett.

Quiero comenzar mi contenido mencionando lo poderoso que son los pequeños cambios, a través del tiempo, a esto unos lo llaman: mejoras marginales.

Estas mejoras a las que estoy haciendo mención, fue precisamente lo que llevo a un entrenador deportivo a sacar del foso a un club, que a través de los años no había hecho nada significativo por sobresalir.

Hago referencia a la Organización de Ciclismo Británico, y al director de desempeño que colocaron en el año 2003, Sir Dave Brailsford. Únicamente sus equipos, desde el año 1908, habían logrado obtener una medalla de oro en juegos olímpicos y nunca habían podido obtener un lugar privilegiado en el famoso Tour de Francia.

Brailsford fue una persona que se enfocó en tocar puntos a los que más nadie había prestado atención, precisamente se centró en todos los elementos que componían el sistema de dicho equipo, para el logro de sus metas.

Su táctica consistió en mejorar tan solo un 1% en cada uno de los aspectos involucrados, para que así, a pesar de que este cambio fuera pequeño, al llegar el momento de poner en acción todos estos, con ese incremento, lógicamente debería ser demostrado una gran capacidad de rendimiento, algo que pudo demostrar más

adelante con hechos.

En su mecanismo de trabajo, hizo un llamado a profesionales de diversas especialidades, para que cada uno ejecutara su planteamiento, por tal razón involucró médicos, científicos e ingenieros, así cada uno tendría la responsabilidad de llevar a cabo sus indicaciones.

Entre estos cambios, se consideró:

Acondicionar los asientos, para hacerlos más cómodos y personalizados.

Colocaban alcohol en las ruedas de las bicicletas para mejorar su tracción.

Colocaron sistemas eléctricos de autocalentamiento en los shorts de cada miembro, con la finalidad de ajustar los músculos a una temperatura adecuada a un rendimiento óptimo.

Detectaron el ungüento más efectivo para recuperar lesiones

Modificaron la dieta, así como colchón y almohada, buscando un mayor y mejor descanso.

Pintaron de blanco la parte interna del camión de transporte de las bicicletas, para detectar fácilmente el polvo en estas.

Así, sucesivamente fueron haciendo modificaciones tras modificaciones, con la única finalidad de alcanzar un rendimiento elevado en los deportistas.

Los resultados obtenidos por Dave Brailsford, se pudo apreciar en unos pocos años después, mencionados a continuación:

60% de las medallas de esa especialidad en los juegos olímpicos de Pekín 2008.

Rompieron 9 records olímpicos y 7 records mundiales en los juegos olímpicos de Londres 2012.

Ganaron el Tour de Francia por medio del ciclista Bradley Wiggins.

Vuelven a ganar el Tour de Francia, esta vez con Chris Froome, en los años 2013, 2015, 2016 y 2017.

Los resultados de la estrategia de Dave Brailsford, fueron verdaderamente asombrosos, a pesar de tan grandes logros, también llamó considerablemente la atención el lapso de tiempo donde estos se llevaron a cabo.

En 10 años, del 2007 al 2017, los ciclistas británicos lograron ganar 178 campeonatos mundiales y 66 medallas de oro, entre olímpicas y paraolímpicas. Todo esto al mejorar el desempeño en los pequeños hábitos.

Como puedes poner en práctica esto en tu vida.

La manera de poder efectuar este procedimiento contigo mismo, sería tomando en cuenta este par de aspectos:

Descubre y mejora un poco cada cosa que hagas en un 1%.

Aplica estas mejoras en tus rutinas diarias.

¿QUÉ SON LOS HÁBITOS?

Se puede decir que los hábitos son aquellas acciones o costumbres (manera de hacer las cosas) que forman parte de nuestro día a día, existen tanto hábitos malos como hábitos buenos, mientras que los primeros suelen ser autodestructivos, en muchos aspectos, los hábitos buenos, por el contrario, ayudan a lograr objetivos a corto, mediano y largo plazo.

Al principio, crear buenos hábitos puede que no parezca sencillo, pero la clave está en saber engañar un poco a la mente para que no lo vea como un cambio radical, a veces algunas personas ven el adquirir hábitos con horror, porque piensan que significa dejar de hacer algo que les gusta.

Cuando se habla de engañar a la mente, se refiere a regular el hábito o sustituirlo por alguno parecido, por ejemplo si se disfruta mucho del comer, pero es necesario hacer una dieta, ya sea por estética, salud o ambas; no necesariamente quiere decir dejar de comer, en este caso la palabra "dieta" causa una perturbación, porque puede que la persona no esté bien informada de su significado, "dieta" no significa matarse de hambre o dejar de comer, significa comer saludable.

Se podrían, incluso, ingerir alimentos suficientes, pero con menos calorías, grasa, entre otros. Con el ejemplo anterior se da a entender que depende de como la persona vea la situación, la percibirá como algo desastroso o como algo simplemente asimilable. Todo es cuestión de percepción.

Otra cosa importante a tomar en cuenta al momento de obtener un hábito nuevo, es tener una meta en la mente, que es lo que se quiere lograr y como hacerlo, cuándo tenemos un plan, es más fácil saber que hacer y se puede visualizar cuáles serían los beneficios.

Dependiendo de que tan rápido se necesite lograr resultados, la adquisición de nuevos hábitos se puede aplicar gradualmente, sería algo así como bañarse con agua fría en la mañana.

Primero se coloca una pequeña parte del cuerpo bajo la ducha, luego otra y así sucesivamente, para que el cambio de temperatura no sea tan brusco, lo mismo se haría tanto para dejar de hacer algo, como para empezar a hacer otra cosa distinta.

Por ejemplo, si se busca tener un cuerpo esbelto, muchas pueden ser las razones, entrar en la industria del modelaje, tener mejor condición física, resistencia o flexibilidad para desarrollarse en algo como el baile, varios podrían ser los objetivos.

Solo hay que ser específicos, para saber que camino tomar y hasta donde llegar, pues hay que trazar una meta y saber cuáles son los beneficios, como incentivo, luego ya planteados los objetivos, es momento de empezar, lo ideal es hacerlo lo más pronto posible, ya sea comenzando desde una actividad física suave, para ir incrementando la dificultad, el tiempo y ejercicios, a medida que se va obteniendo resistencia.

Una manera de descubrir que camino tomar, en cuanto a hábitos, cuando se busca

adquirir nuevas habilidades y metas, es encontrando modelos a seguir, personas que lo hayan logrado y que en un principio hayan estado en situaciones similares a las nuestras.

Por lo general algunas celebridades, personalidades exitosas, hablan un poco de como lograron obtener resultados, a que se tuvieron que enfrentar y cuanto tiempo les tomó, bien por ellos, aunque cada historia es distinta, es una forma de tener una idea aproximada, un punto de referencia o una guía.

La paciencia es importante, al momento de cambiar y agregar algún hábito, hay que tomar en cuenta que no todo sucede de la noche a la mañana, tanto los cambios y resultados, consecuentes a los hábitos adquiridos.

Como el acostumbrarse a la nueva rutina en sí, son cosas que hay que asimilar poco a poco, debes darte tiempo a ti mismo y tener perseverancia, habrá algún momento en el cual la nuevas costumbres no causarán ningún tipo de cansancio mental, de hecho se realizarán con inercia, como si de algo innato se tratase.

Al principio puedes sentir desánimo, porque todo no sale a la perfección, pero si se identifica en que parte del aprendizaje se tienen dificultades, y se trabaja arduamente en ello, poco a poco, se puede ir mejorando, entonces una vez vencida la dificultad y adquirida la nueva habilidad, se generará más ánimo, para incluso seguir aumentando las habilidades y obtener nuevos retos y vencerlos.

Por ejemplo, imaginemos que se busca aprender a dibujar, tal vez te sea más sencillo representar casi todas las partes del cuerpo, excepto manos, lo ideal es enfocarse en tratar de dibujar solo manos en diferentes posiciones, una y otra vez, para entender la forma y poder hacerlas con mayor facilidad en el futuro.

Ahora digamos que ya aprendiste a dibujar, es probable que esto genere que quieras incursionar en nuevos ámbitos, podrías intentar con el dibujo digital y así sucesivamente.

La constancia es otra de las fortalezas importantes al momento de adquirir un hábito, no sirve de nada dejar las cosas a medias, siempre es mejor llevar las acciones a cabo, antes de que la holgazanería gane terreno.

El dejar lo pendiente para después, el "mañana lo hago" es una de las mentiras que más se comete, incluso son acumulables, porque un día se convierte en semanas y las semanas se convierten en meses y luego en años, sonará irreal, pero es algo muy común cuando se deja todo para luego.

Luchar es algo necesario cuando se busca vencer un mal hábito, es normal que a veces las cosas no salgan del todo bien al principio, pero la clave está en volver a intentar y buscar la clave para que todo salga mejor, por ejemplo evitar estar en lugares que sean agentes de distracción o que generen tentaciones, que puedan dañar el esfuerzo obtenido con el tiempo.

Cuando eres propenso a distraerte con facilidad, al momento de realizar alguna tarea, lo mejor es que busques un espacio de trabajo donde no haya una TV o personas que busquen conversación.

Desde un punto de vista psicológico, no hay que dejar de lado a las personas neurodivergentes, ya que estas presentan otras dificultades al momento de crear algún

hábito, o dejar de hacer algo por razones que son simplemente incomprensibles por personas no neurodiversas, sus razones son tan válidas, por muy extrañas que puedan parecer, para la mayoría de la población, simplemente que sus problemas se resuelven de otras maneras.

En el caso de las personas con déficit de atención (TDAH o TDA), ansiedad, dislexia, autismo entre otros, muchas veces no saben como evitar el perder la concentración al momento de crear un hábito, por lo cual el psicólogo (o de ser necesario psiquiatra), será la persona más adecuada para ayudar a canalizar y obtener mejores resultados, en caso de que no obtener resultados con algún profesional de la psicología, se puede cambiar de terapeuta, para ver si hay una mejoría.

Es importante conocer un poco sobre la neurodiversidad, ya que hay adultos que pueden pertenecer a este grupo y no están al tanto de ello, lo que conlleva a presentar dificultades al momento de armar un itinerario y desarrollar las tareas a tiempo.

La creación de hábitos se ejecuta en estas tres fases:

Insoportable. Los primeros 15 días. Exige gran disciplina y fuerza de voluntad.

Incómodo. Luego de pasar la etapa anterior, será algo molesto, pero tolerable.

Adaptado. No hace falta que te presiones, ni requerirá de gran esfuerzo mental, todo se hará de una manera más rutinaria, yendo esta situación en incremento cada día.

¿POR QUÉ ES NECESARIO UTILIZAR RECORDATORIOS?

Al principio, cuando queremos agregar una nueva actividad a nuestras vidas, suele ser algo extraño ante nuestro cerebro, antes de volverse un hábito, debido a esto es propenso a que olvidemos realizar la actividad seguidamente y habrá un punto en el cual no será tomado en serio.

De hecho es normal olvidar algo que no estamos acostumbrados a hacer diariamente, pero si colocamos un recordatorio todo será más sencillo; puede ser pegar alguna nota en un lugar importante y vistoso, como el refrigerador, la puerta de entrada de la casa, entre otros.

Si se quiere una opción que sea moderna, en el teléfono se puede crear una agenda, con la llegada de la tecnología existen incluso aplicaciones divertidas y gratis que te ayudan a generar buenos hábitos.

Incluso unas te asignan tareas por día y te premian virtualmente, como si de un videojuego se tratase, muchas de estas apps están orientadas a ayudar a las personas a llevar una vida más saludable, ordenada y optimista.

Hay otro tipo de herramientas, que funcionan a la perfección para llevar a cabo un hábito, que van desde artículos hasta tips en videos y libros, por ejemplo, aquellos termos de agua con medidas, que te indican la cantidad de agua que bebes al día; enfócate en buscar las herramientas que te ayuden, a que tu experiencia de adquirir nuevas costumbres, sea más llevadera y dinámica.

¿QUÉ PASA SI OLVIDO HACER ALGO?

No hay que entrar en pánico, simplemente retoma la actividad lo antes posible, solo no permitas que se haga costumbre, porque poco a poco se destruye el hábito, tal vez dejar de hacerlo por un día o dos al mes, no influya mucho, pero una semana ya es demasiado; también puedes buscar manera de recompensar ese tiempo, digamos que tenías pautado, como practicar danza durante una hora, por cuenta propia, pero lo olvidaste, la opción que tendrías es durante tus días libres, tomar dos horas o tres para practicar, de esa forma no habrá atrasos.

TODOS LOS HÁBITOS SON DIFERENTES

Existen distintos tipos de hábitos, desde aquellos que ayudan físicamente como el hacer deporte, comer bien, entre otros; por otro lado, hay otros hábitos para ayudar a obtener habilidades como saber idiomas, bailar, pintar y otros que ayudan más al bienestar mental y del cerebro, como el ver las cosas buenas en sí mismo, dormir bien, evitar molestarse por todo, etc.

Cada hábito entrena diferentes tipos de inteligencia y debido a que todos son distintos, algunos llevan más tiempo que otros el poder desarrollarlos a plenitud, de repente te preguntarás ¿por qué me fue tan fácil adaptarme a leer 2 libros semanalmente, pero me cuesta hacer mi rutina de ejercicios 2 veces por semana?

La respuesta es sencilla, una actividad es mental y la otra es física y dependiendo de tus aptitudes, puede que una se desarrolle más rápido que la otra, pero no quiere decir que no puedas desarrollar ambas, simplemente que deberás poner más esfuerzo y tiempo en una para lograrlo. Ten paciencia y dale tiempo al tiempo, que poco a poco irá mejorando.

SÉ REALISTA AL MOMENTO DE FIJAR UNA META Y CREA HÁBITOS CON BASE EN ELLO

Saber que es lo que está dentro de las posibilidades, momentáneamente, es importante para no caer en el engaño propio y no sentirse mal consigo mismo por no materializar de la forma que se quiere, sin poseer lo necesario; por ejemplo, no tiene sentido comprometerse a aprender a tocar el violín, si no posees uno, lo principal sería conseguir primero el instrumento y luego buscar los hábitos que te ayuden a tocar con fluidez.

En estos casos no hay que desanimarse, solo hay que buscar una solución, si piensas de esta manera: "Trataré de comprarme lo más pronto un violín para empezar a tomar clases pronto", entonces los hábitos toman redirecciones, deberás, por ejemplo, dejar de gastar dinero innecesariamente y trabajar más horas, sacrificando tiempo libre, una vez que logres comprar el instrumento, podrás plantearte el aprender a tocar y crear costumbres para este fin.

Incluso, hay metas, que por factor tiempo, son imposibles de realizar en tan corto plazo, pero si se extiende el margen temporal, se pueden realizar, por ejemplo, si alguien pesa alrededor de 120 kg, no puedes pretender, llegar a pesar 50 kg, en 2 semanas (o al menos no de forma saludable y natural); pueden pasar meses de ejercicio, alimentación sana y eso está bien, todo en la vida funciona de esa manera.

NO CONVIERTAS LO BUENO EN MALO

Es algo realista, que para lograr cosas grandes en la vida, hay que esforzarse más de lo normal, pero hay que evitar abusar de ello, a veces hábitos saludables, pueden convertirse en algo peligroso.

Antes de empezar algún nuevo hábito ten en cuenta que debes poner límites sanos, por ejemplo, imaginando que quieres llevar una vida fitness, normalmente necesitarás entrenar constantemente, para mantener el progreso, pero si en lo único que piensas, es en el ejercicio, entrenas todo el día durante, todos los días, descuidas otros ámbitos de tu vida, o el simple hecho de haber comido un poco de grasa te genera estrés, estarías perdiendo el camino, evitar las obsesiones, es lo mejor que puedes hacer cuando obtienes nuevos hábitos.

Puedes crear nuevos hábitos utilizando los viejos.

Esta es una buena estrategia, la de apoyarnos en señales que corresponden a hábitos existentes en nuestra rutina diaria. Por ejemplo:

“Luego de cepillarme los dientes en la mañana saldré a correr 30 minutos”. Igual así con todos los demás hábitos.



PROGRAMA COMPLETO

