

# Como generar y mantener nuevos hábitos

Descubrí la forma para que cada día,  
puedas mejorar un poco más cada  
uno de tus hábitos.

Esta guía es de distribución gratuita, generada y descargada  
a través de [www.lavidayeldinero.com](http://www.lavidayeldinero.com)

## El hábito de los hábitos

Si bien sabemos, que dentro de las finanzas personales, el hábito principal es el **control de gastos**, creo que en nuestra vida hay otro hábito que incluso puede ser anterior a desarrollar ese control, ya que te va ayudar a afianzar este hábito, y otros tantos en tu vida.

Estoy hablando del **Control de Hábitos**.

Es tan simple como su nombre lo indica, una herramienta que te servirá para poder controlar tus hábitos, para poder desarrollar nuevos, modificar los que tenías o afianzar los que deseamos.

El control de hábitos es la posibilidad de poder **conocer**, cuáles son esas cosas que haces a diario, o que no haces y que te pueden ayudar a mejorar tu día. Lo que te permitirá llevar un perfecto control, para ver si lo cumplimos, si no, poder escribir cual es el motivo de no realizarlo y conocer cómo podemos solucionarlo para la próxima.

El ser capaz de anotar, medir y entender todo lo que hacemos, nos ayudará a ser cada día más eficientes, felices y alegres.

Lo que no se mide, no se mejora, si los hábitos son el 95% de nuestras acciones\*, y no las medimos, va a ser muy difícil que podamos mejorar.

Al igual que en la guía "[Cómo controlar tus finanzas simplemente](#)" tenemos 3 caminos principales para poder encarar esta gran herramienta.

La primera es la **forma analógica** (lápiz y papel) y poder armarte una tablita en alguna hoja o cuaderno, con los hábitos que quieras controlar, los días de la semana e ir marcando con una tilde o una cruz si se cumplió o no ese hábito, por mes, semana o como nos sea más cómodo.

La segunda es a través de una **aplicación en el celular**, lo cual nos lleva a un gran universo, algunas recomendaciones que me pasaron fueron:

- Way of life
- Hábitos
- Focus To Do
- Habit Hub

Entre otros tantas, la mayoría de estas son gratis hasta cierto punto, y hay otra parte con licencia, si ves que alguna la empezás a usar, te resulta útil pero para seguir progresando, la necesitas abonar, pagar esa licencia puede ser una gran inversión para tu desarrollo personal, así que no lo descartes.

Si no sabes cual elegir, no conocés a nadie que las utilice y te recomienda alguna, lo mejor es que vayas a la tienda de tu celular, busques, las que te aparecen al buscar “hábitos” o “Tracker de hábitos” y te fijes por las imágenes o comentarios 1 o 2 que te convenzan, las primeras, sin mucha vuelta, después con el tiempo tal vez encuentres una que más se adapte a ese momento, pero para arrancar, normalmente “cualquiera viene bien” y es más importante arrancar con algo que no sepamos si es la mejor, a que no arranquemos nunca hasta esperar “encontrar la mejor”, claramente la mejor aplicación es la que a vos te hace accionar ;)

La tercera y última (la cual es la que yo utilizo) es a través de un **Excel u Hoja de cálculos**, donde al igual que la forma análoga, podemos poner en una columna los hábitos y luego los días del mes.

De esta forma, además podemos utilizar algún formato condicional que nos ayude a simple vista a ver cómo vamos con nuestros hábitos, e incluso algunas formular para ver cómo vamos con el cumplimiento de cada hábito.

Además que nos permite poner comentarios en cada una de las veces que no cumplimos, para que escribamos 'qué sucedió' y cómo podemos mejorarlo.

En la parte de herramientas está cargada la plantilla, la cual es la misma que utilizo yo, el cual vas a poder utilizar con solo crear una copia y modificar a gusto.

En mi caso me marqué que uno de los hábitos que cumpla menos de 60% estén en rojo, entre 60% y 90% en amarillo y más del 90% en verde

Esta herramienta sin duda te va ayudar a poder tener mejores hábitos, pero es necesario usarla con inteligencia que nos de la utilidad que precisamos. Para eso lo que te recomiendo es para **empezar a usarla**, elegí un momento del día, puede ser por la mañana, con el desayuno, a la hora

del almuerzo, antes de acostarte, un momento que vos elijas para saber que en ese tiempo, le vas a dedicar los segundos necesario a completar el **Control de Hábitos**.

Una vez que lo elijas, completá al menos por 1 semana completa, **solamente** la casilla de “control de hábitos”, no te hagas una lista con 5/10 o más hábitos a controlar de una, porque puede llegar a ser contraproducente.

Si durante una semana entera, completaste el 100% de los días, podés empezar a sumar hábitos, es importante haber cumplido **Como mínimo** una semana de solo llenar la plantilla de hábitos, sin ninguno extra, antes de comenzar a cargar otros.

A partir de ahí te recomiendo que cargues **hábitos que ya tengas**, para seguir avanzando y afianzando en el control, antes de ponerte a desarrollar nuevos hábitos.

Podés sumar un hábito ya desarrollado (o que eso creemos), si al cabo de 2 semanas, tenemos una eficacia del más de 90% (osea que efectivamente ya lo tenemos desarrollado) podemos sumar otro ya desarrollado.

Recordemos que al principio vamos a usar la herramienta para **controlar** y una vez que la tengamos como hábito afianzado en nuestra vida, ahí vamos a poder empezar a utilizar para **adquirir** nuevos hábitos.

Una vez que carguemos los hábitos que ya tenemos, que efectivamente vemos que venimos cumpliéndolos, podemos empezar a sumar hábitos que queramos desarrollar.

En este caso, te recomiendo que mantengas mínimo un mes cada "nuevo hábito" y que veas que lo realizas más de 90/95% de las veces, antes de pasar a desarrollar uno nuevo.

Claramente, si podemos tener un ritmo de cada mes, plantearnos un nuevo hábito, llevar el control y verdaderamente adquirirlo, lograremos al cabo de un año, adquirir 12 nuevos hábitos. Sin duda lograremos desarrollarnos como personas mucho más eficientes, tener las herramientas para continuar en un proceso de mejora continua y crecimiento personal.

Vale aclarar la importancia de la veracidad de lo que completamos, si por la “ansiedad” de querer desarrollar otro hábito, mentimos en nuestra planilla, diciendo que hicimos un hábito, que en realidad no lo hicimos, o fue a medias, es como hacerse trampa jugando al solitario.

Recordá que este es un proceso donde buscas vos mismo mejorar como persona, si no sos sincero con vos misma/o, quien se perjudica a la larga (o no tan larga) sos vos.

Te invito a que busques cuál es tu mejor forma de controlar los hábitos y que pongas manos a la obra, para ser una persona más eficiente, más feliz y con mayores cantidad de herramientas.

\*Información extraída del libro “La biología de la creencia” de Bruce Lipton

Gracias sumarte a la comunidad de la  
vida y el dinero.

[www.lavidayeldinero.com](http://www.lavidayeldinero.com)