

MUESTRA NO COMERCIAL



**LIBROS.**  
M A R K E T



**LIBROS.**  
M A R K E T



**LIBROS.**  
M A R K E T



**LIBROS.**  
M A R K E T

MUESTRA NO COMERCIAL

BRIAN ALBA

MUESTRA NO COMERCIAL



**LIBROS.**  
M A R K E T



**LIBROS.**  
M A R K E T



**LIBROS.**  
M A R K E T



**LIBROS.**  
M A R K E T

MUESTRA NO COMERCIAL

EL PODER DE CREAR HÁBITOS

MUESTRA NO COMERCIAL

Brian Alba

# EL PODER DE CREAR HÁBITOS

CREA UNA VIDA DE LOGROS Y FELICIDAD A  
TRAVÉS DE HÁBITOS EFECTIVOS

MUESTRA NO COMERCIAL

BRIAN ALBA

MUESTRA NO COMERCIAL



**LIBROS.**  
M A R K E T



**LIBROS.**  
M A R K E T



**LIBROS.**  
M A R K E T



**LIBROS.**  
M A R K E T

MUESTRA NO COMERCIAL

MUESTRA NO COMERCIAL

Copyright 2023

Brian Alba

Todos los derechos reservados, incluido el derecho a reproducir este libro o partes de él en cualquier forma.

Este libro fue creado para mostrar la importancia de los hábitos, a su vez busca cambiar y mejorar la vida de todas aquellas personas que lo necesiten.

Los buenos hábitos tienen el poder de construir un mejor futuro para las personas y al mismo tiempo los malos hábitos muchas veces son los destructores de muchas vidas y sueños.

Este libro y su contenido no ofrece una consultoría personal adaptada a una persona en particular ni a tratar ningún tipo de enfermedad o condición específica de alguien. Si usted tiene algún tipo de enfermedad, condición o necesidad particular por favor busque los servicios de un profesional.

El autor renuncia específicamente a cualquier responsabilidad por cualquier malestar o riesgo de cualquier tipo que se incurra como consecuencia directa o indirecta del uso y aplicación de cualquiera de los contenidos de este libro.

BRIAN ALBA

MUESTRA NO COMERCIAL



**LIBROS.**  
M A R K E T



**LIBROS.**  
M A R K E T



**LIBROS.**  
M A R K E T



**LIBROS.**  
M A R K E T

MUESTRA NO COMERCIAL

EL PODER DE CREAR HÁBITOS

MUESTRA NO COMERCIAL



LIBROS.  
MARKET



LIBROS.  
MARKET



LIBROS.  
MARKET



LIBROS.  
MARKET

MUESTRA NO COMERCIAL

BRIAN ALBA

MUESTRA NO COMERCIAL



LIBROS.  
MARKET



LIBROS.  
MARKET

**“Dedicado a todas las personas que tomaron la decisión de cambiar y transformar sus vidas, a todos los valientes que sueñan y que toman acción para ser mejores”**



LIBROS.  
MARKET



LIBROS.  
MARKET

MUESTRA NO COMERCIAL

EL PODER DE CREAR HÁBITOS

MUESTRA NO COMERCIAL



LIBROS.  
MARKET



LIBROS.  
MARKET



LIBROS.  
MARKET



LIBROS.  
MARKET

MUESTRA NO COMERCIAL

MUESTRA NO COMERCIAL



LIBROS.  
M A R K E T

## ÍNDICE

PRÓLOGO .....	12
CAPÍTULO I: DONDE ESTOY EL DÍA DE HOY .....	14
CAPÍTULO II: UN MOTIVO PODEROSO .....	33
CAPÍTULO III: EL PRIMER PASO DE GIGANTE .....	42
CAPÍTULO IV: EL INTERÉS COMPUESTO EN LA VIDA.....	55
CAPÍTULO V: EL TIEMPO VALE MÁS QUE EL ORO.....	61
CAPÍTULO VI: ORGANIZANDO MI MUNDO .....	74
CAPÍTULO VII: UNA COSA A LA VEZ.....	83
CAPÍTULO VIII: MOTIVACIÓN Y OBJETIVOS.....	87
CAPÍTULO IX: EVOLUCIONANDO MIS HÁBITOS .....	102
CAPÍTULO X: UN CONJUNTO DE HÁBITOS .....	113
CAPÍTULO XI: LUCHANDO CON MI MENTE .....	127
CAPÍTULO XII: EL MEJOR HÁBITO DEL MUNDO .....	138

EL PODER DE CREAR HÁBITOS

MUESTRA NO COMERCIAL



LIBROS.  
MARKET



LIBROS.  
MARKET



LIBROS.  
MARKET

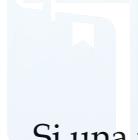


LIBROS.  
MARKET

MUESTRA NO COMERCIAL

MUESTRA NO COMERCIAL

# PRÓLOGO



LIBROS.

M A R K E T

Si una persona es exitosa o no en la vida depende de muchas situaciones y acontecimientos que puedan pasarle a lo largo del camino, pero podemos decir con propiedad que en la mayor parte del tiempo este éxito es la consecuencia de sus hábitos y de esa secuencia de actividades que realiza cada día. No es lo que puedes emprender o hacer puntualmente en algún momento lo que le dará un giro a tu vida, sino esas acciones que haces parte de tu día a día llegando incluso a realizarlas de manera automatizada, lo que determina que puedas alcanzar los objetivos. Lo que haces paso a paso diariamente es lo que marca la diferencia entre el éxito y el fracaso entre la tristeza y la felicidad, entre la salud y la enfermedad.

Por eso querido lector te invito a leer detenidamente estas líneas, a visualizarte y ver en qué lugar te encuentras ahora mismo, no me refiero al lugar físico, sino al lugar emocional y espiritual; en qué punto del éxito o fracaso te encuentras y dependiendo de ello, que estudies cada uno de tus hábitos, probablemente, si no estás en el sitio que quieras, sea fruto de los malos hábitos que estás llevando en la actualidad y sólo después de leer esto, podrás implantar nuevos hábitos que te ayudarán a alcanzar tus metas.

MUESTRA NO COMERCIAL

EL PODER DE CREAR HÁBITOS

## MUESTRA NO COMERCIAL

En este libro quiero enseñarte la manera como implantar nuevos hábitos y deshacerte de aquellos que te hacen daño.



LIBROS.  
MARKET



LIBROS.  
MARKET



LIBROS.  
MARKET



LIBROS.  
MARKET

MUESTRA NO COMERCIAL

MUESTRA NO COMERCIAL

## CAPÍTULO I

# ¿DÓNDE ESTOY EL DÍA DE HOY?

Seguramente te has preguntado de donde provienen algunas conductas constantes y repetitivas que tienes ancladas a tu vida, tal vez no eres consciente de este comportamiento, pero algún familiar o amigo te lo ha hecho saber; sin embargo, es posible que no le hayas creído, o no estés enterado de tu parámetro conductual, el punto importante es que estos comportamientos básicamente son inconscientes e involuntarios, se instalaron en tu mente hace mucho tiempo y ahora forman parte de tu día a día.

Existe dentro de nuestra mente más de un nivel de conciencia, de hecho se dice que tenemos 3 niveles:

El consciente, con el cual procesamos y realizamos todas las actividades que requieren de lógica y de las cuales tienes control

MUESTRA NO COMERCIAL

## MUESTRA NO COMERCIAL

El subconsciente, en donde guardas aprendizajes y vivencias, pero no son tan fácilmente recordables ya que necesitamos un estímulo que nos traslade o recuerde la información que está allí almacenada, por ejemplo cuando te llega una fragancia y recuerdas a tu abuela, comes algún dulce específico y recuerdas a tu abuelo.

El inconsciente, que es donde guardamos vivencias y aprendizajes, siendo aquellas vivencias que tu mente decidió reprimir.

Los aprendizajes que se encuentran en este nivel almacenado son aquellos de los cuales no tienes idea de cómo los adquiriste, pero los tienes y forman parte de tu conducta.

A la mente inconsciente y subconsciente la responsabilizan de los comportamientos humanos a los cuales no le encontramos explicación, fueron aprendidos en algún momento de nuestra vida, fueron procesados y guardados allí en forma de programa, así el ser humano actúa en algunas circunstancias del día sin usar la mente consciente, sino la inconsciente.

Ahora bien...

Un hábito es un comportamiento que se realiza con regularidad, lo que significa que se repite en el tiempo. Los hábitos son aprendidos, no son innatos, y para aprenderlos no siempre es necesario el compromiso racional, lo que significa que no siempre ejecutamos la acción con nuestra mente consciente.

## MUESTRA NO COMERCIAL

Un hábito está conformado por tres elementos indispensables:

1. El activador, conocido por algunos como la señal: Es el elemento que llega a la mente y produce un estímulo para generar una acción, ejemplo: te despiertas temprano por la mañana y te sientas en tu cama
2. La Acción: Automáticamente, te levantas y te diriges al baño a lavar tus dientes.
3. La recompensa: Sientes aliento fresco y ya estás a punto de llevar a cabo otro hábito, ir a tomar un café.

La explicación para la adquisición de un hábito es precisamente que está guardado en la mente inconsciente, un ilustrativo ejemplo es: al entrar al baño lo primero que haces es encender la luz, pero si se corta la energía eléctrica y vas al baño, automáticamente presionarás el apagador, eso lo haces debido a que estás habituado a realizar esta acción, entonces enseguida recordarás que no hay servicio eléctrico, por lo que presionarás una vez mas el interruptor.

Noticia... Tú has presionado el interruptor porque es lo que haces habitualmente, porque tu mente inconsciente está muy arraigada a esta acción.

Ahora bien, sabemos que los hábitos pueden ser constructivos o destructivos. Tener buenos hábitos alimenticios por ejemplo, te beneficiará en tu estado de salud tanto física como emocional, lo cual a su vez beneficia a los que te rodean

## MUESTRA NO COMERCIAL

porque una persona emocionalmente sana es una persona agradable de tratar; ahora bien, con los malos hábitos sucede todo lo contrario, si por ejemplo eres adicto a la nicotina, no solo deterioran considerablemente tu salud hasta el punto de posiblemente morir, sino que también perjudicas a todos los que te rodean empezando por tus seres queridos.

Existen diversos tipos de hábitos, desde los hábitos físicos, los cuales se relacionan directamente con el estado de salud e involucran el cuerpo, como por ejemplo, cepillarse los dientes después de cada comida y al despertar hacer ejercicios diarios, hasta los hábitos espirituales como el hacer un tiempo específico de oración al despertar y antes de irse a dormir.

También construimos hábitos sociales que son los que nos involucran con la sociedad (amigos y parientes) fuera de nuestro hogar un hábito social podría ser quien acostumbra a ir a visitar a algún familiar todos los días domingos o jugar cartas con tus vecinos los días viernes.

La mayoría de los hábitos fueron incorporados en nuestra mente desde mucho antes de tener uso de razón, pero otros hábitos fueron agregados a nuestra vida en la medida que fuimos creciendo.

Sea cual fuera el modo en el que un hábito llegó a nuestra vida es el mismo resultado en cuánto a que ellos son responsables en parte de lo que somos hoy en día, pero mucho más responsables de lo que podemos llegar a ser el día de mañana, porque si tú por ejemplo eres una persona a la que se le

## MUESTRA NO COMERCIAL

## MUESTRA NO COMERCIAL

dificulta despertar temprano, te complicaría mucho el conservar un trabajo en el cual tengas que cumplir un horario establecido, no importa cuán capacitado estés para este trabajo, a menos de que te decidas a dejar el mal hábito de dormir hasta tarde no podrás cumplir bien con él.

Ahora bien, nuestra mente inconsciente guarda mucha información que explica quienes somos al día de hoy, por eso si desde que usabas pañales veías en casa a tu abuelo y a tu padre fumando y nunca nadie explicó que era un mal hábito, tú indirectamente aprendiste, que el fumar era correcto y que en los hombres eran normal fumar. Una falsa creencia fue instalada en tu mente, la cual originó que de adquieras el hábito de fumar. Este mal hábito de seguro pudo costar más de un empleo y gratas relaciones, porque una persona que necesita fumar para sentirse bien, requiere fumar un aproximado de 8 veces al día.

El ejemplo anterior es solo para ilustrar lo que un mal hábito aprendido; sin ser tú directamente responsable de ello, afecta tu vida y la vida de tus seres queridos.

Es probable que este mal hábito no lo quieras traspasar a tus hijos.

Pero...

**¿Cómo explicar que aunque tú lo hagas ellos no deben hacerlo?**

## MUESTRA NO COMERCIAL

Con todo esto, deseo explicarte que los malos hábitos, muchas veces no son directamente nuestra culpa, la mayoría fueron instalados dentro de uno mismo mucho antes de que puedas darte cuenta, aún así, aunque no eres culpable de tu pasado si eres responsable de tu presente y lo que decidas hacer hoy determinará tu futuro.

Por eso es importante que analices:

¿Quién eres?

¿Dónde te encuentras ahora?

¿A dónde te trajeron tus hábitos?

¿Y quién quieras ser?

Comienza a buscar las herramientas que te ayuden a ser la mejor versión de tu persona y te redireccionen a ser quien quieras ser mañana.

Quiero relatarte la historia de vida de tres personas muy cercanas a mi vida, donde cada una a su manera descubrió el valor de los buenos hábitos y en otros casos lo perjudicial que pueden llegar a ser los malos hábitos, mejor llamados vicios.

No solo son los vicios físicos los que te pueden generar un mal presente y/o originar un mal futuro, también aquellos vicios conductuales pueden favorecer o perjudicar en gran medida tu vida.

## MUESTRA NO COMERCIAL

### Eric...

Eric en su infancia fue un niño un poco mimado, pocas veces sus padres se atrevían a decirle que no a algo que él pidiera. Cuando llegó a la edad de la adolescencia entró en una crisis existencial en la que casi nada le alegraba, no quería ir a clases, ni salir con sus padres, sólo estaba bien si estaba con su celular o computadora

Él no se interrelacionaba con sus amigos de clase como podría esperarse, lo único que hacía, era ver videos y series.

Poco a poco se fue acostumbrando a dormirse tarde por ver estas series, y llegó a un punto en el cual no quería levantarse para ir al colegio, llegaba tarde y se quedaba dormido en la mayoría de las clases, por lo que tuvieron que llamar a sus padres.

En ese punto el director del plantel, quien era un hombre sabio y diplomático para decir las cosas habló con el padre de Eric sobre lo que pasaba con su hijo, decidiendo de tal manera cancelar todas las suscripciones que mantenía Eric.

Eric armó una discusión tremenda, dejó de hablar por mucho tiempo a sus padres, pero poco a poco con el paso de los meses fue entrando en razón.

Ya estaba más centrado en clase, se habituó a dormir temprano y hablaba con el resto de sus compañeros llegando a hacer verdaderos amigos en sus últimos años del colegio.

## MUESTRA NO COMERCIAL

Estudió psicología y se especializó en conducta adolescente, hoy ayuda a jóvenes con problemas de adicción, explica en sus seminarios que su mayor problema era que él no consideraba ser adicto a nada, entendía que sólo se era adicto a las drogas o al alcohol u otras sustancias, pero no a conductas habituales, explica a los padres la importancia de mantenerse cercano a los hijos, de no darles todo al momento para tapar con cosas materiales el tiempo que no le dedican, "nada es más importante que la familia", no importa la edad que tengas, explica Eric, y en la adolescencia es muy fácil un día partir lejos de casa. Si permitimos que eso pase es muy difícil regresar

**¡Jamás debemos permitir que nuestros jóvenes se pierdan!**

Eric pregunta cuán distinta sería su vida si sus padres lo hubieran dejado partir y seguir en sus propios vicios, probablemente no hubiera regresado jamás.

Si sólo por continuar complaciéndolo no le hubieran dado importancia a las palabras del director, hoy la historia fuera otra.

"Los primeros meses después de hacerme consciente que debía estudiar y sobre todo interrelacionar con el mundo real, me costaba demasiado poder mantener la atención, el interés y la concentración, pero poco a poco fui recuperándome, esto fue debido a que recibí ayuda a tiempo" - Eric

## MUESTRA NO COMERCIAL

### Rebeca...

Con esta anécdota se evidencia como un hábito equivocado puede afectar no solo nuestra vida sino también la vida de los que nos rodean.

Para Rebeca no fue nada fácil acostumbrarse a su nuevo empleo, había trabajado 27 años consecutivos en su anterior empleo donde conoció a su esposo y padres de sus dos hijos.

En este empleo hacia todo de una forma a la que ya estaba acostumbrada, pues se comportó así desde el mismo día que ingresó a la empresa.

Su madre le había enseñado que la puntualidad era el primer requisito para conservar un empleo.

Pero el concepto de puntualidad para Rebeca estaba muy alejado de su verdadero significado, creía que la puntualidad era llegar con mucho tiempo de anticipación, esto generaba que siempre despertara a las 3:30 am para preparar las tres comidas del día, despertar a los niños a las 4 am para ir al colegio.

Los niños crecieron llegando a toda su educación primaria y secundaria antes que el portero.

Rebeca obviamente era la primera en llegar a su oficina y para cuando los demás llegaban ya había gran parte del trabajo

## MUESTRA NO COMERCIAL

adelantado. Pareciera que nadie tenía problemas con esto, hasta que llegó el día en que cerraron la empresa.

Como los hijos de Rebeca estaban estudiando en una universidad privada y el sueldo de su esposo no era suficiente para pagar ambas universidades, Rebeca se vio en la necesidad de buscar trabajo en otra compañía, habituada a llegar una hora antes a su anterior trabajo, pero ahora con más tiempo, porque los chicos habían crecido.

Rebeca ahora no solo llegaba una hora antes sino una hora y media e incluso con dos horas de anticipación ya estaba en su nuevo trabajo

En la nueva empresa había un estricto orden para entrar y para salir, nadie podía ingresar minutos antes, y nadie podía salir antes ni después del horario establecido. Los primeros días Rebeca tuvo que esperar en portería, luego su jefe notó lo habitual que era Rebeca en llegar temprano, por lo tanto, un día le preguntó:

- ¿Sra. Rebeca, cuál es la razón de que usted llegue tan temprano?

Ella le explicó el consejo de su madre y cómo en su antiguo trabajo debía llegar antes del resto y ayudar a adelantar a todos, encendiendo sus máquinas y reiniciando el sistema y haciendo el café.

## MUESTRA NO COMERCIAL

Su jefe notó lo acelerada que era para hablar y observó detenidamente a la salida como Rebeca corría a marcar tarjeta apenas se hacía la hora de salida.

Rebeca sufría de ansiedad y en su antiguo trabajo nadie lo notó, al contrario, sin querer, se aprovechaban de la situación. Después de ello la remitieron a un especialista quien la veía 2 veces por semana en un horario dentro del horario de trabajo lo que la ayudó a modificar el parámetro de conducta que le hacía tener una obsesión por llegar tan temprano al trabajo.

Sus hijos y esposo también acudieron a la terapia pues los tres vivían sin saberlo con un trastorno emocional, cada uno distinto al otro.

En terapia supieron que internamente era el resultado de la aceleración de Rebeca, ella se apuraba y vivía corriendo... ellos tres vivían estresados por no poder alcanzarla ni llevarle el paso. Rebeca logró modificar su conducta y bajar un poco la velocidad a su ritmo de vida; no fue fácil, pero lo logró.

Después de que ella modificó este comportamiento, su familia también pudo superar los trastornos de ansiedad que tenían, para Rebeca aún es difícil poder relajarse sobre todo antes del trabajo.

Hoy en día, se dedica a la meditación y le apasiona salir los fines de semana con su esposo a trotar en las tardes, algo impensable tiempo atrás...

## MUESTRA NO COMERCIAL

### Steven...

En su infancia, con su tío más joven, quien vivía con él y con sus padres, le acostumbró a tomar un vaso de leche con chocolate antes de dormir, tan arraigado estaba en él este hábito que cada noche al llegar su tío del trabajo, Steven no se apartaba de su lado hasta que él cenará y preparara la leche, si algún día no había leche o polvo de chocolate, Steven no podía conciliar el sueño, simplemente no se dormía en toda la noche.

Esto nadie lo veía como un problema, hasta que un día el tío de Steven enfermó. Resultó ser resistente a la insulina, había caído en un estado de diabetes irreversible, ahora justo antes de dormir, no podía beber leche chocolatada y en su lugar debía inyectarle insulina. Obviamente, los padres de Steven entraron en alarma y no dejaron que tampoco él volviera a beber una bebida tan dulce antes de dormir, lo cual para el niño fue una tragedia.

Cada vez que Steven veía a su tío inyectarse sufría mucho, lo sentía con todo su ser, y él no quería pasar por eso, así que no tardó tanto en concientizarse en lo poco saludable que resultaba comer alimentos azucarados después del horario de la cena. Para el tío de Steven fue más complicado, él no se resignó jamás a no poder comer dulces y cuando tenía alguna oportunidad compraba y los escondía inmediatamente, era un peligro dejar a su alcance tan siquiera una galleta pequeña, su enfermedad avanzó irremediablemente. Steven decidió estudiar medicina y se especializó en Endocrinología con la

## MUESTRA NO COMERCIAL

esperanza de ayudar a su tío y a todos los que están en su condición, lamentablemente el tío murió poco antes de la graduación de Steven a causa de su enfermedad, no sin antes agradecer a Steven por cuidar de él, por ser más que su sobrino, su amigo... Le dijo que no cambiaría el pasado en el cual esperaba ansioso llegar a casa para compartir con él su bebida chocolatada, pero era consciente que él se enfermó y agravó por no cuidarse agradeciendo que Steven no siguiera su ejemplo y en vez de ello haya obedecido a sus padres hasta llegar a desinstalar un hábito adquirido que es poco beneficioso para todas las personas.

**¿Dónde estás hoy?**

**¿Qué hábitos tienes que consideras perjudiciales?**

**¿Recuerdas cómo llegaron a tu vida?**

Donde estuviste ya no lo puedes cambiar, donde estás si lo puedes modificar y así mañana estarás en un mejor lugar,

¡Ánimo!

¡Tú puedes!

En los próximos capítulos te explicaré cómo desinstalar un mal hábito, verás que debes enfocarte en el camino y no en el resultado

**¿Cómo?**

## MUESTRA NO COMERCIAL

¡Confiando en ti!

*¡Un mal hábito no se elimina, se transforma en uno nuevo!*

### Para pensar...

En diciembre del año 2019 el mundo entero escuchó y se conmocionó por el surgimiento de un virus causante de una epidemia en china y cuyos primeros casos coincidían con haber tenido contacto con el mercado mayoritario de mariscos en Wuhan, muchas cosas se decían del virus que fue denominado por la Organización Mundial Para la Salud como el Covid-19, el cual no tardó ni un mes en expandirse a otros países como Japón y Tailandia, no obstante nadie imaginó que para el mes de marzo del 2020 el virus estuviera presente en casi todos los países del mundo.

Fue así como el día 11 de marzo del 2020 la OMS hizo la declaración de pandemia y entró en alarma sanitaria por los estragos que el virus podría causar en los países con sistemas de salud menos dotados. La mayoría de los países acató las recomendaciones de cuarentena y se suspendieron actividades que llevaran a la aglomeración de personas. Por primera vez a nivel mundial se declaró el cierre de las instituciones deportivas, así como los templos religiosos, incluyendo la iglesia católica en plena cuaresma 2019, los centros educativos debieron asumir la educación a distancia, todo esto para evitar la propagación del virus y sus terribles consecuencias.

## MUESTRA NO COMERCIAL

Luego de un año de la pandemia, la cual ha cobrado millones de vidas a nivel mundial, y con una nueva cepa del mismo originada en Brasil, apenas se asomaba la esperanza del sistema de vacunación a todos los países del mundo, no obstante la mayoría de las actividades volvieron a la normalidad.

Ninguna nación podía mantener su sistema económico a flote, y si bien el sector educación en la mayoría de los países volvió a ser presencial en otros tantos continúan los niños y jóvenes con educación a distancia a fin de mantener a raya el virus.

Ahora bien, habiendo pasado varios años de aquella pandemia, muchos hábitos en la mayoría de nosotros han cambiado.

El latino generalmente suele ser una persona emocionalmente expresiva y cercana, los saludos en la gran mayoría de los países de Latinoamérica incluyen fuertes abrazos y besos, esto indiscutiblemente ha cambiado para algunas personas, dada una de las principales recomendaciones para evitar el contagio, “el distanciamiento”.

En la salida de casa para ir a trabajar o a comprar, se ha experimentado un cambio en los hogares de las familias, es casi imposible salir sin llevar al lado el gel antibacterial. Pero el cambio más notable en quienes se preocupan por su bienestar y el de su familia, es ¡la llegada a casa!

### **Llegar a casa en los tiempos de Covid-19**

## MUESTRA NO COMERCIAL

El ser humano suele olvidar con facilidad lo vivido años atrás, cuando teníamos todas las medidas de bioseguridad latentes.

Tardamos más de 21 días para incorporar los hábitos que al parecer nos mantendrían a salvo y a nuestras familias, pero olvidar estas prácticas de bioseguridad seguramente se nos hará mucho más fácil; sin embargo, para muchas familias este continuará siendo un estilo de vida, nuestras prácticas biosaludables sin duda han sido modificadas y si lo pensamos bien, lo más saludable para mantenernos a salvo de cualquier enfermedad viral o bacteriológica son todas las medidas de bioseguridad que hemos adoptado ante la aparición del Covid 19.

Para nadie es un secreto que hemos cambiado luego de la llegada de este huésped que ha causado tantos inconvenientes.

De todo lo que nos pasa en la vida sea bueno o sea malo siempre algo nos ha de quedar. En este caso, este potente virus nos enseñó que el amor no siempre es contacto físico, que la vida es ahora...

¿Qué debemos hacer planes?

Es verdad, pero debemos vivir nuestro presente al máximo y no angustiarnos por el futuro. Nos enseñó además a ser más cautelosos.

Es muy cierto que nos dimos cuenta de que no teníamos hábitos muy saludables sobre todo a la hora de llegar a casa y

## MUESTRA NO COMERCIAL

sentarnos a comer... eso que decían las abuelas: ¡lávate las manos! El no salir si se tienen síntomas de resfriado porque eres una fuente de contagio para muchos y además estás pasando incomodidades fuera de tu casa, bajo esas condiciones esos hábitos que un día perdimos y hemos recuperado es algo que debemos a esta inolvidable pandemia, y es algo que nos debió cambiar para ser mejores personas y ciudadanos.

**Ahora te pregunto:**

**¿Cómo eras antes de marzo de 2020?**

**¿Crees que adquiriste nuevos hábitos?**

**¿Eres diferente ahora?**

Estoy seguro de que no eres igual a la persona que eras antes del 2020, pero también estoy seguro de que a pesar de todo el sufrimiento por pérdidas que esta pandemia nos dejó, también te enseñó algo que has de tener en cuenta para el futuro.

Un hábito bueno o malo no solo influye en nuestro presente y en el de las personas que nos rodean, sino que también va a tener repercusión en el futuro, por eso es de vital importancia crear buenos hábitos y sustituir los malos.

Pregúntate siempre...

**¿Quién soy?**

## MUESTRA NO COMERCIAL

**¿Quién quiero ser?**

**¿Qué ajustes debo hacer a mi estilo de vida para llegar allí?**

Es comprensible que si en su momento los adultos que te acompañan te enseñaron que los malos hábitos eran buenos tú tengas estos malos hábitos en tu vida, pero no es aceptable que ahora con tu uso de razón no hagas nada para cambiar estos malos hábitos que acabarán con tu vida y con tú buen vivir. Sólo debes esforzarte por ti, por tu familia, sólo tú puedes modificar hoy tu vida y adquirir un futuro mejor.

Eres lo suficientemente capaz de cambiar todo mal hábito que se haya arraigado a tu vida, confía en ti, tú y tu familia cercana merecen conocer a la mejor versión de tu persona, y la conocerán cuando te atrevas a ser valiente.

En los próximos capítulos vas a conocer técnicas que te ayudarán a sustituir tus malos hábitos y a adquirir nuevos que serán útiles para ser la mejor versión de ti mismo.

