



Entrénate para la vida (blog de Patricia Ramírez)

*"Los valores del deporte son valores para la vida. No todo es actitud...pero sin ella, no somos nada."*



## ¿Cuál es tu estrategia para enamorarte de...?

Cuando el objetivo es cambiar de hábitos la mejor estrategia es conseguir enamorarte de los nuevos, ¡estos son los pasos que debes seguir!

Todas las personas tenemos una **estrategia para todo**. Funcionamos mentalmente por sistemas, circuitos cerebrales, interpretaciones, contingencias. Tenemos un por qué para hacer las cosas y para no hacerlas.

Cuando se trata de cambiar de hábitos, conocer cuál es nuestra estrategia puede ser determinante para tener éxito en el cambio. A mí me gusta preguntarle a mis pacientes, la primera vez que llegan a consulta, lo siguiente **"dime por favor qué tendría que hacer yo ahora, qué tendría que sentir, pensar, qué tendría que estar haciendo, para estar cómo estás tú"**. Es decir, quiero sus claves. Claves que luego tendremos que cambiar para conseguir lo que desean. Porque todos tenemos derecho a luchar por aquello que deseamos.

Como este blog trata de prevenir y cuidar nuestra mental, empecemos **por conocer cómo nos enamoramos**. Porque igual deberíamos dejar de luchar contra la estrategia equivocada de machacarnos por aquello que no logramos y aprender de qué hacemos cuando sí conseguimos algo. **¿Y si copiamos cómo nuestra estrategia para enamorarnos y la generalizamos al cambio de hábitos?**

**ENTRÉNATE PARA LA VIDA**



## Cuando tú te enamoras, normalmente...

### 1. Primero, algo te atrae

¿Es el deporte de raqueta, jugar en equipo, poder disponer de tu tiempo cuando sales a correr? Piensa en tus valores. ¿Te importan la gestión del tiempo, la comodidad, la rapidez, el trabajo en equipo, la compañía? **Igual deberíamos elegir primero los valores y luego el deporte.** En lugar de probar como locos lo que los demás nos dicen que les encanta.

A mí todo el mundo me comenta que el pádel es divertidísimo, que es fácil y que te lo pasas pipa. Pero el pádel no es un deporte relacionado con mis valores. Porque yo le doy importancia a mi independencia, a disponer de mi tiempo cuando quiero, a poder organizarme a mi manera, a estar en silencio mientras nado o corro. Así que el pádel y yo nunca podremos entendernos. Implicaría relacionarme con otras tres personas (no me entendáis mal, no soy asocial, pero valoro mucho la soledad y el silencio), quedar en un horario, depender de otros. No es lo que busco en mi tiempo de ocio. Así que yo me puedo enamorar del running, de la natación, del golf, incluso del tenis, pero no del pádel. Para mí cuatro son multitud. Ya ves, tengo mis rarezas como todo el mundo.

Intentarlo sería sentirme frustrada y fracasada si el pádel fuera mi primer intento deportivo. Seguramente abandonaría y seguiría con mi vida sedentaria. Así que antes de iniciarte en una vida más activa, elige en función de esos valores que te representan.

### 2. Segundo, el foco de atención

¿Cuántos defectos le sacas a la persona de la que te estás enamorando? Ya te lo digo yo, ninguno. Cuando alguien nos atrapa, nuestro foco de atención trata de reforzar nuestro enamoramiento fijándose solamente en los aspectos positivos. Y con ello deja de ver todo lo negativo, que sí solemos encontrar pasados los meses o los años.

Así que pon tu foco de atención **en todo lo atractivo del deporte** que elijas.

### 3. Eres atento

Dice el dicho que "haces el amor menos que los casados". Porque en comparación con lo que hacen el amor los recién conocidos, pues hay un abismo. En la fase de cortejo, le dedicamos todo el tiempo del mundo a la pareja. No hay puntas de trabajo, no hay distracciones, no hay excusas. Hay dedicación y atención al otro.

**Ahora que has empezado a hacer deporte y estás tratando de enamorarte de él,** dedícale atención. Busca tiempo, acóplalo en tu agenda y si tienes que hacer renuncias, que sea a la tele, a tu teléfono, a la vida sedentaria o a perder el tiempo de alguna otra manera. Tu amor te necesita y será estupendo para los dos que os dediquéis tiempo.



#### 4. Cuarto, te arreglas para el momento

**No vas a tu cita de enamorados hecho una piltrafa.** Sin dormir, desarreglado, sin pasar por la ducha. Pues a tu deporte igual. No es lo mismo salir y comprar algo sencillo pero bonito y barato (hoy en día todas las marcas tienen ropa preciosa de deporte que entra por los ojos), que ponerte esas mallas o chándal desgastados de hace diez años.

Venga, no escatimes, la ocasión lo merece. ¿No querrás que el running se desenamore de ti?

#### 5. Quinto, hablas bien de tu amado o amada con todo el mundo

Cuando empiezas a salir con alguien que te gusta de verdad, se lo cuentas hasta a las piedras. Y sueles hacerlo en términos positivos. Esto te lleva a tomar más conciencia de lo feliz y afortunado que eres y de lo a gusto que estás.

Trata de hacer lo mismo. Olvida los discursos sobre pereza, cansancio, agujetas, buff qué rollo. Solo harán distanciarte de tu deporte. **Y habla con los demás de las metas alcanzadas, de las sensaciones positivas que te está dejando y de lo orgulloso que te sientes de tener esta nueva relación.** ¡Y que viva el amor, que si uno lo riega con cariño, puede ser para siempre!

**Aprende a mejorar tu gestión del tiempo para que tu romance deportivo dure muchos años.**