



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."



¿Confiado en que lo harás en el futuro? Claves para conseguir ese cambio deportivo y personal

Tendemos a depositar más esperanzas en nuestro yo futuro que en el del presente, que al final, es el que toma las decisiones. Nuestra psicóloga deportiva Patricia Ramírez Loeffler nos da las claves para que esos cambios que buscamos se hagan reales de verdad y no se posterguen a un yo futuro inexacto

Cuando le preguntas a los sujetos de una investigación cómo se ven en el futuro respecto a su fuerza de voluntad y autocontrol, la mayoría suele ser excesivamente optimista. Tendemos a pensar que aquello que no hemos logrado en tiempo presente, sí será algo alcanzable en el futuro: practicar más ejercicio, comer de una forma más saludable, dejar de fumar, aprender algo nuevo, poner al día el currículum, contactar con ese familiar al que le debes una llamada y no te apetece, etc.

ENTRÉNATE PARA LA VIDA



Confiamos más en nuestro yo futuro que en el yo presente. Lo cierto es que hoy, hoy mismo, eres tu yo futuro de hace tres meses, de hace un año o igual cinco. Hace ese tiempo, también confiabas en que a día de hoy habrías conseguido muchas metas que todavía son ilusorias. Así que la historia nos demuestra que sobrecargar y responsabilizar al yo futuro de cambios que no eres capaz de hacer ahora, no augura el éxito.

¿Qué te parece si adelantamos los propósitos del uno de enero a día de hoy? ¿Qué te parece la idea de empezar a confiar en quien ahora eres y no en quién serás? Si piensas que más adelante estarás más motivado o que te organizarás mejor, estás equivocado.

Confiar en él solo te lleva a perder el control y la fuerza de voluntad en el presente. ¿Por qué? Porque estás convencido de que luego sí serás capaz.

El mejor momento es este y ahora. ¿Qué podemos hacer para empezar a comprometernos con los cambios que estamos deseando dar?

1. PLANIFICA TU DÍA PARA EMPEZAR HOY CON EL CAMBIO

No es el lunes, no es mañana. El plan es para hoy. ¿En qué horario saldrás a dar esa caminata rápida, qué comerás hoy para alimentarte de forma saludable, qué cigarrillos vas a desechar para siempre? Elabora un plan en el que recojas el inicio de tu cambio..

1) Planifica tu día para **empezar HOY**.

2) Plan por **ESCRITO y VISUAL**.

3) Visualiza tu **VENTAJA**.

4) NO es **TUDO** o **NADA**.

5) Antes de caer, espera **10"**.

6) Apunta todo lo **POSITIVO** de tu progreso.

7) Convince a un **ALIADO**.

8) ¿Y si fuera más **SENCILLO**?

¿Confiando en que lo harás en el **FUTURO**?

iiFUTURE!!

@patri_psiologa



2. RECOGE EL PLAN POR ESCRITO Y PONLO EN MODO VISUAL

Tenerlo solo en la cabeza u oculto en la agenda, no te ayudará a recordarlo. Necesitas ayudas visuales que te lo recuerden. Muchas de las veces abandonamos porque nos olvidamos. Ponte el plan de fondo de pantalla en el móvil, pegado en la nevera, en la agenda o ponte alarmas.

3. VISUALIZA LO REFORZANTE QUE ES PARTIR CON VENTAJA EL DÍA 1 DE ENERO RESPECTO AL OBJETIVO QUE TIENES

No será un inicio, será una continuidad.

4. NO NECESITAS UN "TODO O NADA"

Hay personas que con el simple hecho de empezar con lo mínimo, ya se sienten más responsables de sus vidas, de su actividad física, de su alimentación o de su salud. Hacer lo mínimo es hacer mucho más que lo que no hacías ayer.

5. SI VAS A SUCUMBIR, ESPERA DIEZ MINUTOS

Este espacio de tiempo es suficiente para que el cerebro inhiba el deseo. Los impulsos, como quedarte en el sofá, comer lo que no te conviene, contestar con ese mensaje agresivo, buscan satisfacerse de inmediato. Pero si te das un plazo de diez minutos, el cerebro pierde gran parte del interés. No siempre conseguirás abordar la falta de control, pero muchas veces sí que lo lograrás.

6. APUNTA CADA SENSACIÓN POSITIVA QUE TENGAS, FÍSICA Y EMOCIONAL

¿Cómo te sientes, qué ganas, cómo te percibes ahora? Yo me motivo la mayoría de veces que voy a correr solo con pensar lo genial que me sentiré cuando acabe.

7. CONVENCE A UN ALIADO

Las metas compartidas son metas más motivantes. ¿Algún atrevido?

8. ¿Y SI FUERA MÁS SENCILLO DE LO QUE IMAGINAS?

Muchas de las veces no nos enfrentamos al objetivo pensando que será difícil, que no te organizarás, que te va a costar muchísimo, que no eres hábil, que luego lo abandonarás. El fracaso del pasado con otros objetivos suele marcarnos. Pero, ¿y si resulta que ahora es tu momento?, ¿Y si no te cuesta tanto? No lo sabrás hasta que te pongas con ello.

El 1 de enero es hoy, el lunes es hoy, mañana es hoy. Y trata de disfrutar de los pequeños pasos.