

Cadena de eventos

Los hábitos son comportamientos que se hacen sin planear ni pensar. Esto puede hacer que parezcan estar fuera de su control, pero usted tiene el poder de reemplazar viejos hábitos y crear nuevos. Al repetir esfuerzos para empezar un nuevo comportamiento, usted puede cambiar su cadena de eventos.

Observe la siguiente cadena de eventos. Piense en diferentes ideas que esta persona puede usar en el futuro.

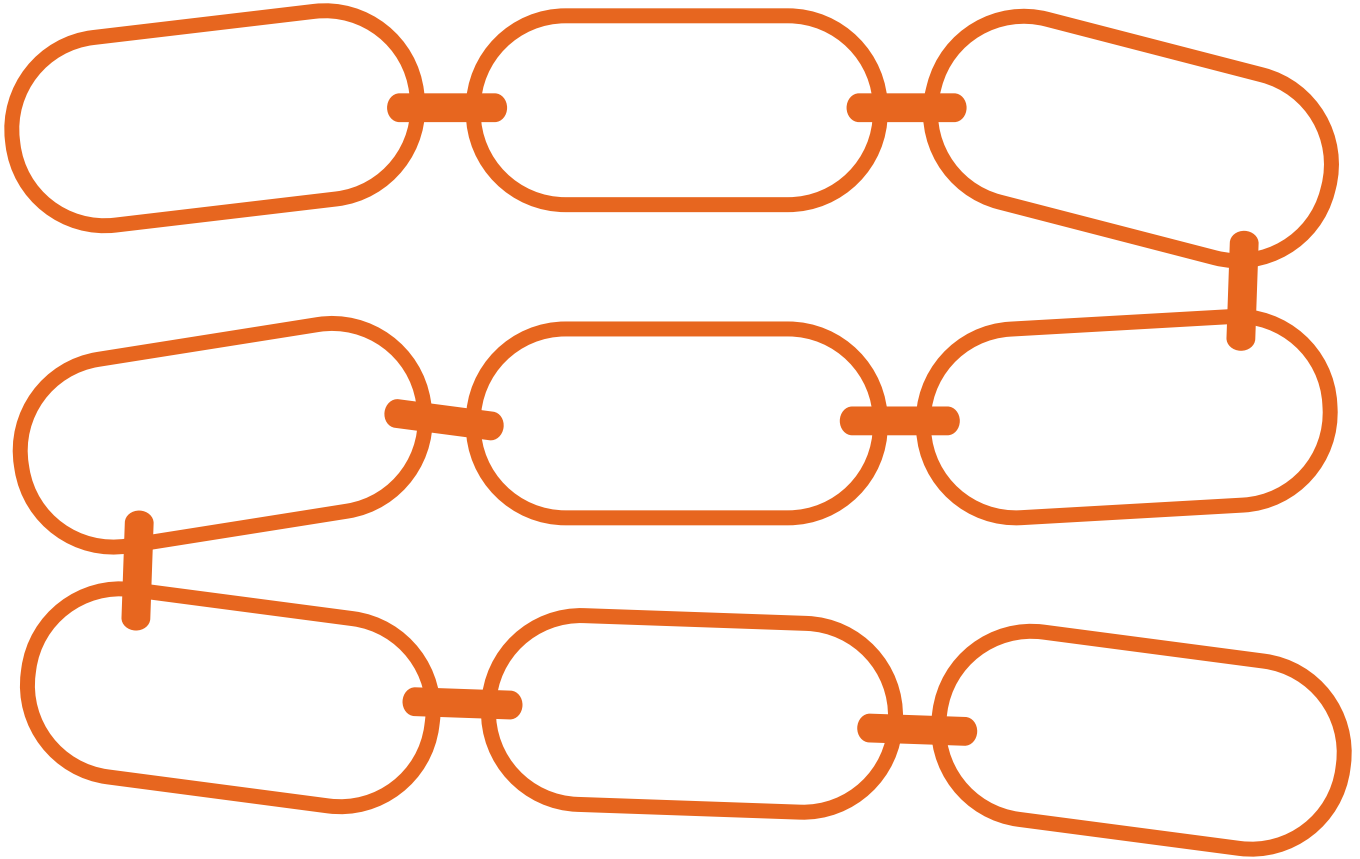


ESLABÓN

ESTRATEGIA PARA ROMPERLO

<p>Ir al mercado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lleve una lista. • Vaya de compras cuando no tenga hambre. • Vaya de compras con otra persona. • Pídale a su pareja que haga las compras.
<p>Pasar por el pasillo de los bocadillos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Siga su lista. • Concéntrese en lugares donde estén los productos frescos.
<p>Comprar bolsas de papitas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Siga su lista. • Considere opciones de bocadillos saludables.
<p>Poner las papitas en el mostrador de la cocina</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guarde los bocadillos en recipientes opacos. • Guarde los bocadillos en lugares difíciles de alcanzar.
<p>Sentirse cansado y aburrido</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Descanse. • Salga a caminar. • Estírese. • Revise las listas de actividades que disfruta y haga alguna.
<p>Sentir la urgencia de comer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pregúntese si siente hambre físicamente. • Tenga bocadillos saludables a la mano. • Manténgase ocupado. • Concéntrese en algo que necesite hacer. • Tome agua.
<p>Llevarse las papitas al televisor</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Coma bocadillos solamente en la cocina. • Haga solo una cosa a la vez: comer o ver televisión.
<p>Comerse toda la bolsa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tome una porción medida para comer. • Coma despacio y conscientemente.
<p>Sentirse enfermo; sentir que fracasó</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sea paciente con usted mismo; apóyese. • Evite los “debería” y el pensamiento “todo o nada”. • Reconozca su error y aprenda de él. • No pierda tiempo sintiéndose mal; haga algo. Salga a caminar, llame a un amigo, planeé hacer algo que disfrute. • Recuerde que esto es un proceso: va a desarrollar herramientas para manejar esta situación la próxima vez.

Piense en alguno de sus hábitos. Explore cada acción, o eslabón, que lleva al comportamiento que quisiera fortalecer o cambiar. Trabaje hacia adelante o hacia atrás para descubrir todos los eslabones y haga una lluvia de ideas sobre cómo crear la cadena que quiere.



Eslabón actual

Eslabón en la nueva cadena de comportamientos
