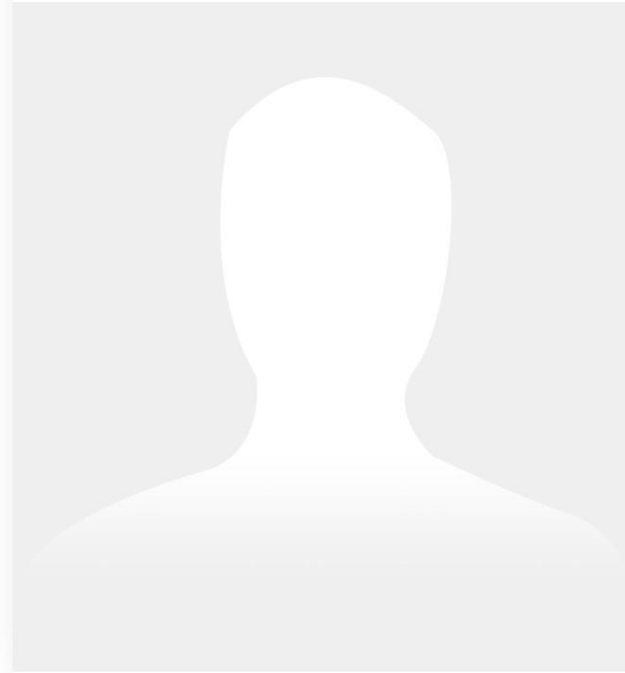
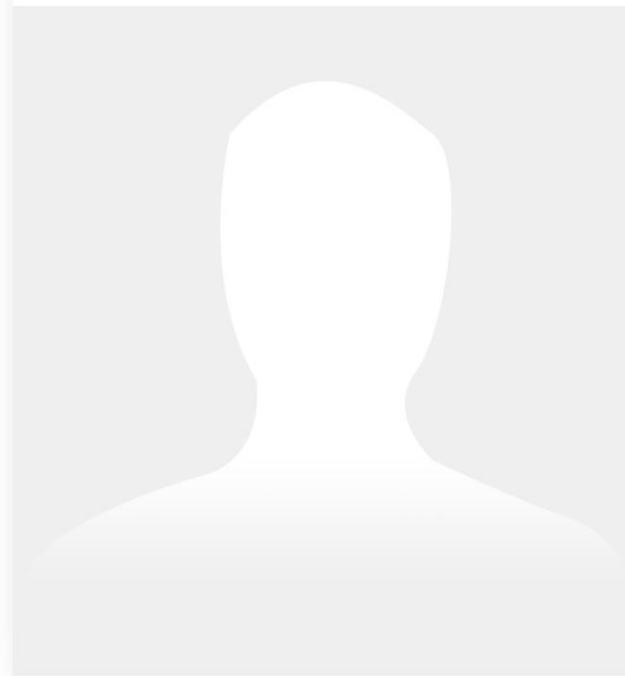


HÁBITOS

Lección 5



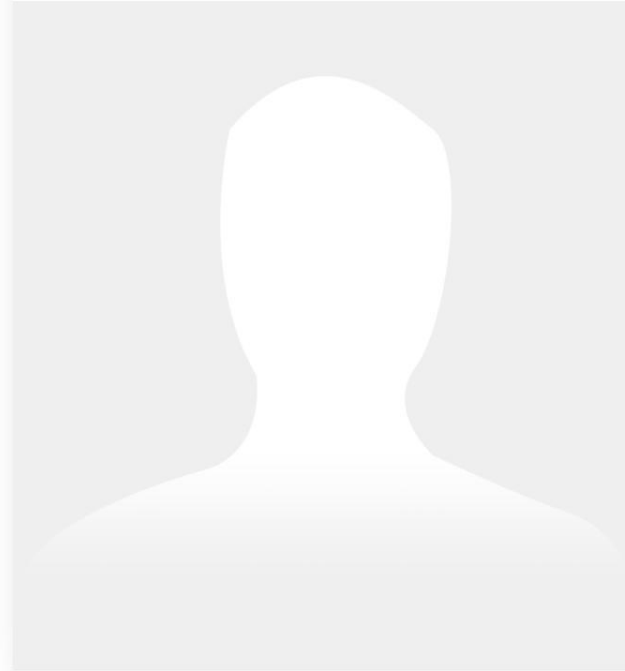
Nieves García
www.nievesgarcia.es



Nieves García
www.nievesgarcia.es

¿Qué vas a descubrir?

- ✓ ¿Hábitos?
- ✓ ¿Tipos de hábitos?
- ✓ ¿Cómo transformarlos?
- ✓ Secretos de éxito



Hábitos

- ✓ Son una rutina
- ✓ No es una decisión que tomar
- ✓ Son parte natural de tu día
- ✓ Son una acción automática





Nieves García
www.nievesgarcia.es

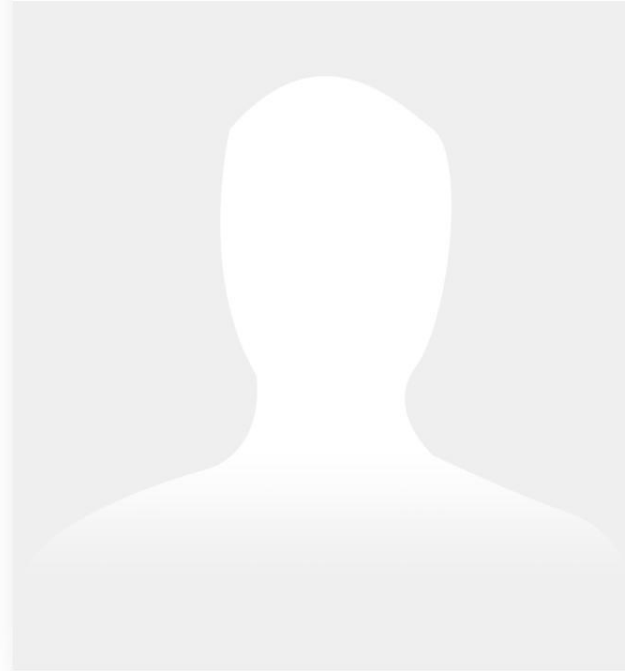
Hábitos

- ✓ Un hábito es el resultado
- ✓ De una acción
- ✓ Que repetimos frecuentemente
- ✓ De forma automática



Hábitos

- ✓ Buenos: alimentación equilibrada, deporte, meditar, leer...
- ✓ Malos: fumar, alcohol, criticar, juzgar, comida basura, zona de confort...

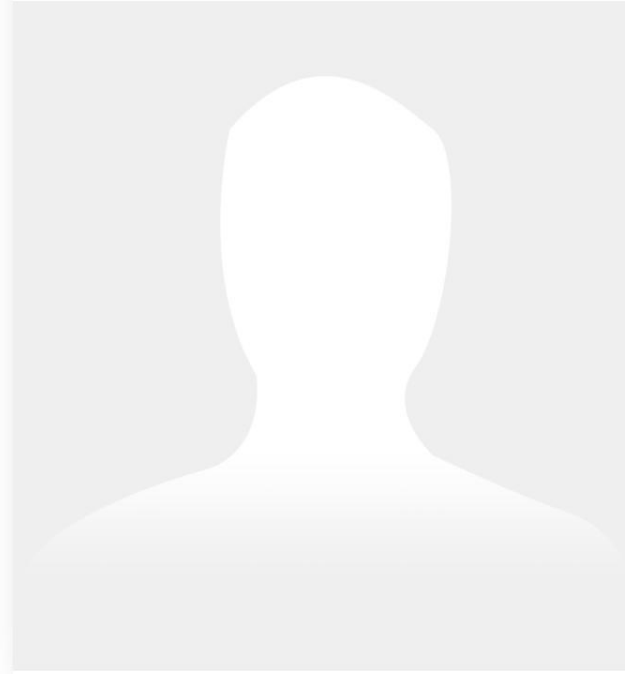




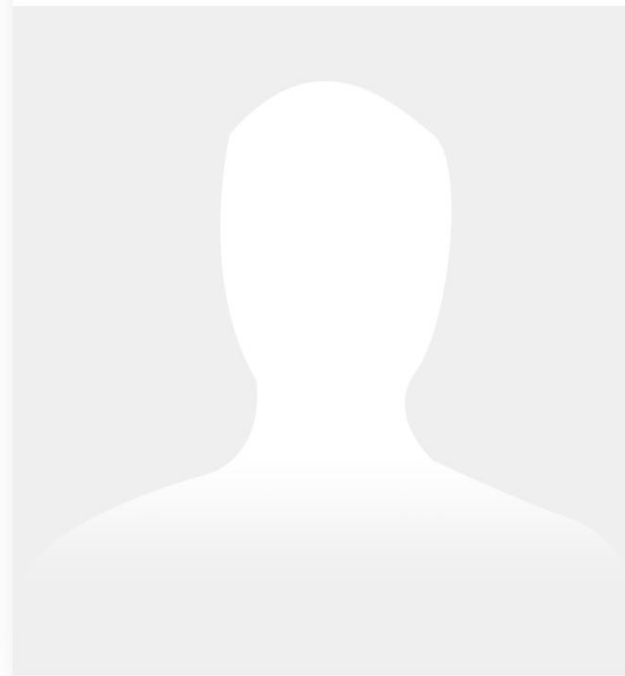
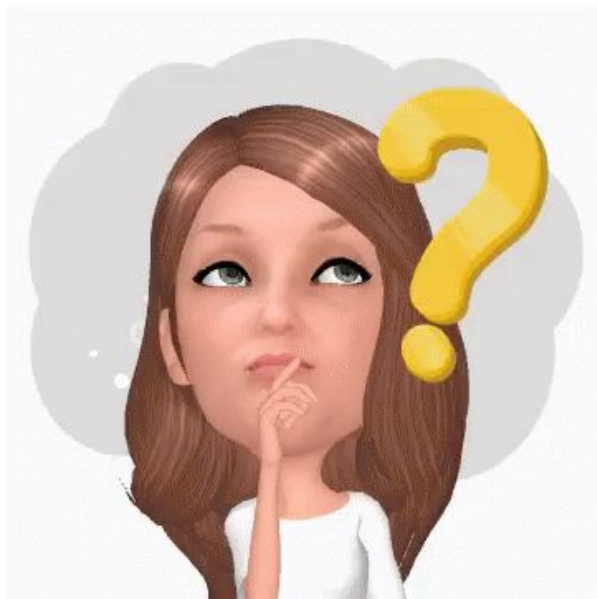
Nieves García
www.nievesgarcia.es

“Para aprender y desaprender hábitos

Mentales y físicos, hay que entrenar la mente
con paciencia y constancia”



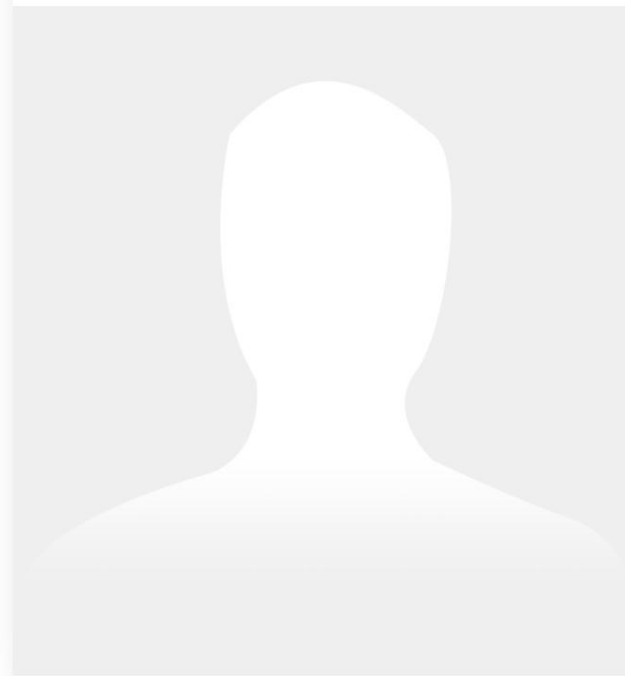
¿Cómo puedo cambiar mis hábitos poco saludables?



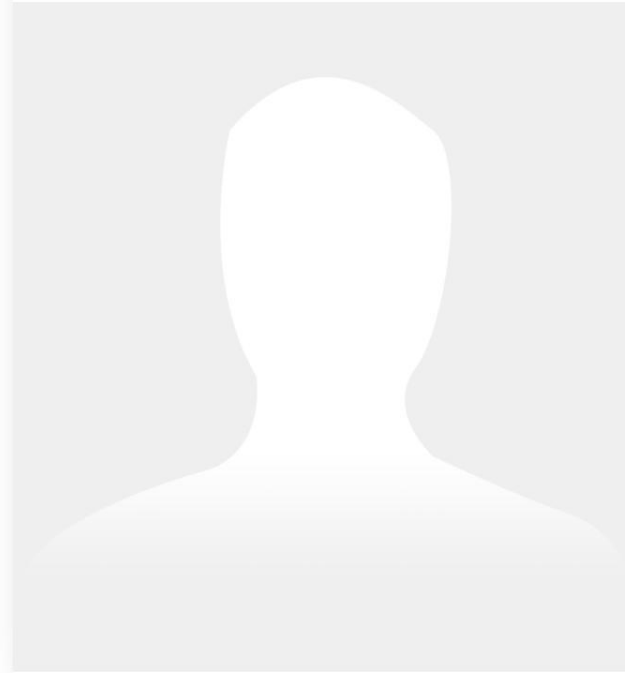
Nieves García
www.nievesgarcia.es

Pasos para cambiar los hábitos

- ✓ Ser consciente del daño que me generan
- ✓ Decidir que quieres cambiar
- ✓ Sustituirlo hábito saludable
- ✓ Responsabilizarte
- ✓ Plan de acción



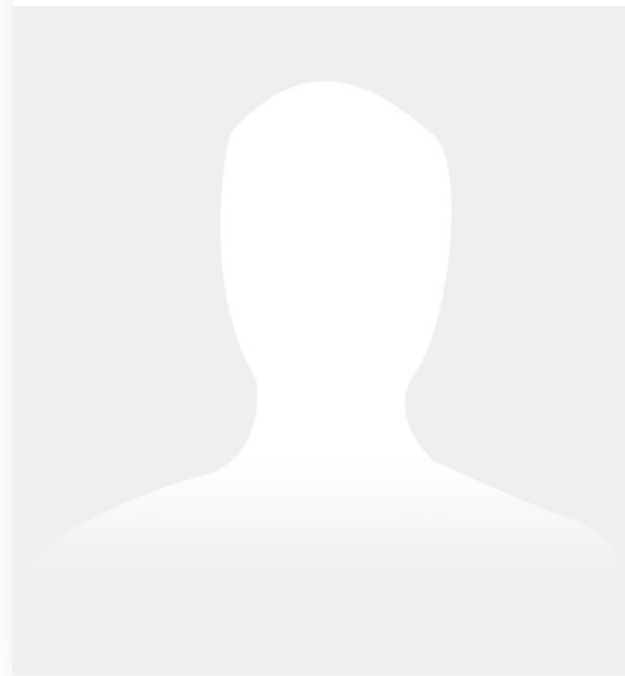
“Para transformar un hábito se requiere un
mínimo de 21 a 62 días repitiendo de
forma consciente la nueva acción”



Nieves García
www.nievesgarcia.es

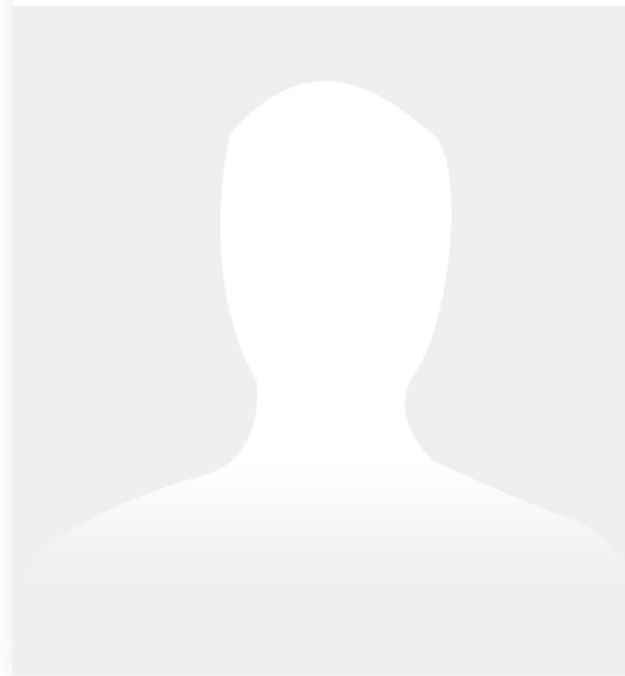
Los hábitos que me transformaron

- ✓ De una mujer mediocre
- ✓ Extremadamente tímida
- ✓ Sin aspiraciones
- ✓ Triste
- ✓ Con falta de autoestima



Los hábitos que me transformaron

- ✓ A una mujer con propósito
- ✓ Con autoestima y poder
- ✓ Con grandes sueños
- ✓ Feliz
- ✓ Abundante



Los hábitos que me transformaron

- ✓ Agradecer todo lo bueno que tengo
- ✓ No ver televisión
- ✓ No perder tiempo en redes sociales
- ✓ Deporte
- ✓ Alimentación saludable



Los hábitos que me transformaron

- ✓ Tomar complementos naturales
- ✓ Leer cada día
- ✓ Videos motivación
- ✓ Tener un sueño claro
- ✓ Frases positivas que recuerdan el sueño



Los hábitos que me transformaron

- ✓ Aceptarme en el momento presente
- ✓ Tener claro en quien me quería convertir
- ✓ Tableros de visión
- ✓ Acción masiva



Ejercicio



Nieves García
www.nievesgarcia.es

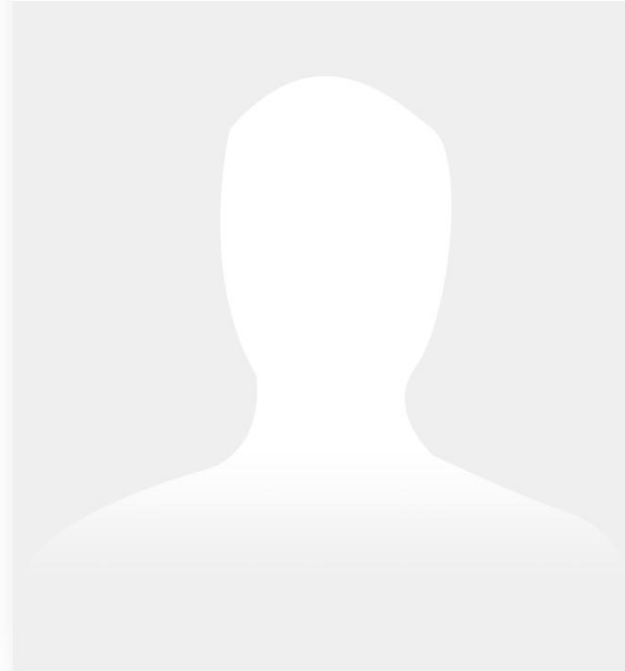
Ejercicio

- ✓ Haz una lista de tus hábitos destructivos
- ✓ Al lado escribe el hábito positivo por el cual sustituirlo
- ✓ Comienza con un nuevo hábito
- ✓ Toma nota cada día de tu progreso



Resumen

- ✓ ¿Hábitos?
- ✓ ¿Tipos de hábitos?
- ✓ ¿Cómo transformarlos?
- ✓ Secretos de éxito



Escribe en 1 minuto...

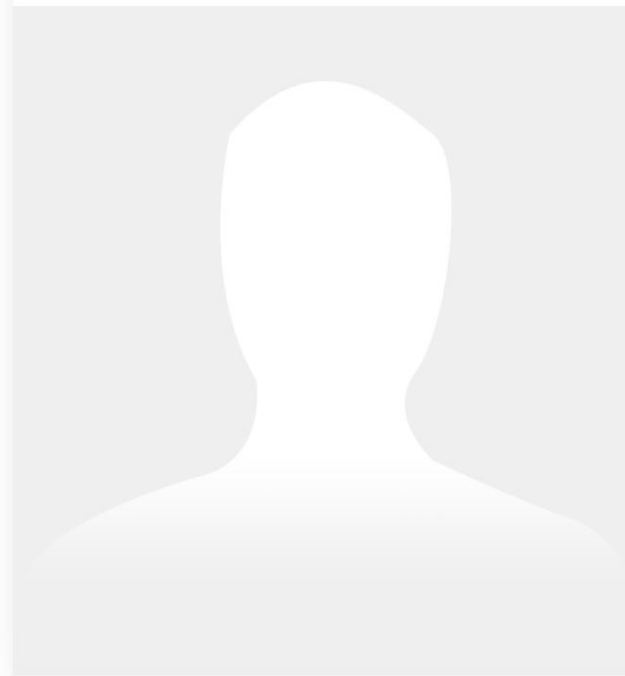
- ✓ ¿Qué has descubierto con este vídeo?
- ✓ ¿Cómo lo vas a aplicar a nivel personal?

Toma nota AHORA MISMO

Los aprendizajes se pierden si no se fijan



Luz, Cámara... ¡ACCIÓN!

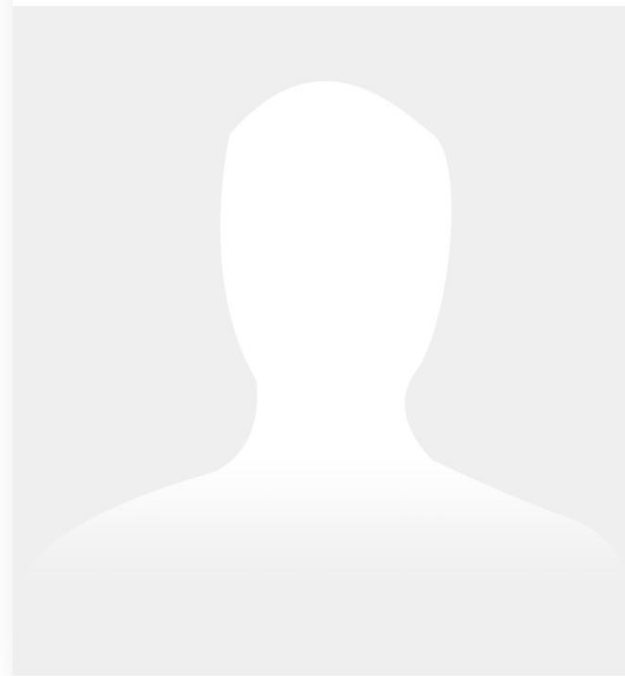


Nieves García
www.nievesgarcia.es

¡Aplicar lo aprendido !

- ✓ Descarga los documentos
- ✓ Realiza las preguntas y reflexiones
- ✓ Comparte el ejercicio en:
- ✓ iluminandotucamino@nievesgarcia.es

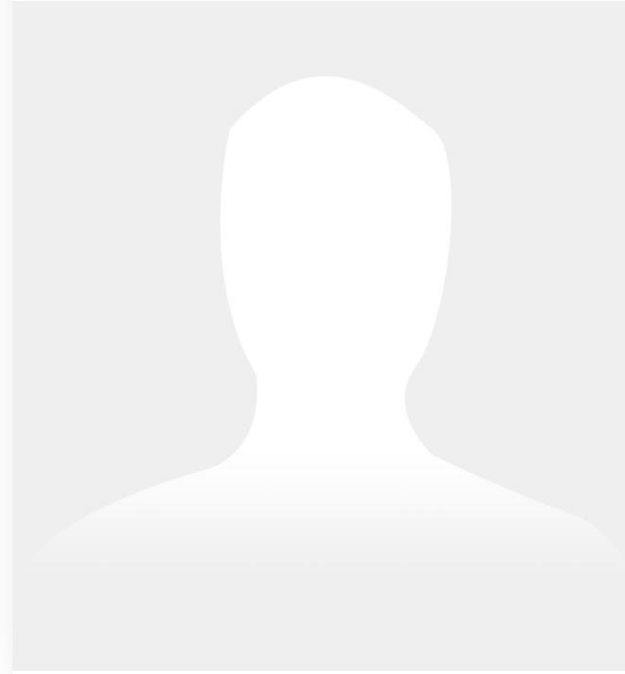




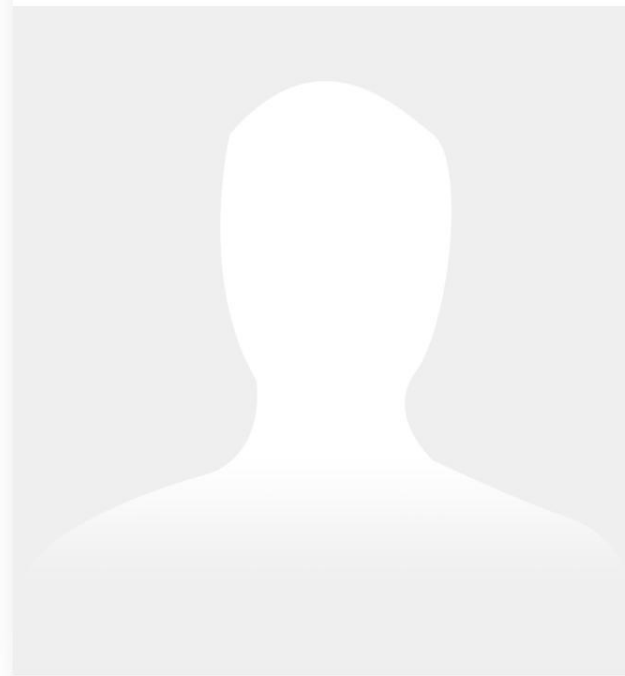
Nieves García
www.nievesgarcia.es

CREA UNA MENTE PODEROSA

Módulo 2



Nieves García
www.nievesgarcia.es



Nieves García
www.nievesgarcia.es