DEJAR DE HACER AQUELLO QUE NO QUIERO HACER

“Nadie se desembaraza de un hábito o de un vicio tirándolo por la ventana; hay que bajarlo por la escalera, peldaño a peldaño”

Mark Twain

Para comenzar a crear nuevos hábitos que reemplacen aquellos que queremos eliminar, debemos tener en cuenta que no podemos eliminar aprendizajes antiguos. El proceso de crear nuevos hábitos que vayan en dirección a aquello que para nosotros es importante y que esté en consonancia con nuestros valores, requiere un trabajo activo y, probablemente largo y costoso.

Una buena forma de comenzar este proceso será preguntarse:

* ¿Cuáles son los **desencadenantes** de aquella conducta que quiero eliminar? Pueden ser pensamientos, sentimientos, personas, lugares, recuerdos, etc. Identifica qué está ocurriendo en tu entorno cuando tiene lugar aquello que ya no queremos hacer.

* ¿Cuáles son los **beneficios** y los **costes**? normalmente, los beneficios de realizar esta conducta que deseamos reducir o eliminar son:
  1. Evitar o escapar de algo que no quieres (pensamientos o emociones desagradables o situaciones incómodas.
  2. Obtener algo que quieres (pensamientos o emociones agradables o situaciones cómodas).

Es probable que muchas veces sea difícil encontrar los beneficios. No te preocupes, es mucho más importante identificar los costes que tiene realizar esta conducta. Responde a las siguientes preguntas.

¿Tiene este comportamiento algún inconveniente o consecuencia negativa no deseada?

¿Hay algo importante que esté perdiendo por hacer esto?

¿Me mantiene alejado de personas o cosas que para mi son importantes?

¿Tiene alguna consecuencia negativa en mi salud, trabajo, relaciones, familia o bienestar?

Ahora pregúntate: ¿estos costes superan los beneficios?

* ¿Cuál sería un buen c**omportamiento alternativo** (y guiado por tus valores y en la dirección de lo que realmente te importa) y por qué?.

* ¿Qué habilidades para **DESTRABARME** son necesarias?

Pregúntate:

¿Qué pensamientos desagradables surgirán?

Qué sentimientos desagradables surgirán?

¿Qué habilidades para destrabarse tendré que aplicar? ⟶ me destrabo de esos pensamientos y sentimientos echando el ancla y hago sitio a todas aquellas sensaciones.

* ¿Qué o quién me puede ser de ayuda?. Algo que puede ser de gran utilidad es comenzar con objetivos pequeñitos y asumibles, y poco a poco ir aumentándolos.

¿Cómo puedes empezar de forma sencilla?

¿Qué puedes asumir hacer desde hoy mismo?. Háblate con bondad y compasión, esto puede hacer maravillas con tu motivación.

Cuando surjan situaciones, pensamientos o emociones difíciles que desencadenan el mal hábito, escríbelas junto al **“punto de elección”**. Es en este punto cuando hay que poner en marcha toda la maquinaria para destrabarse ⟶ ábrete a esas experiencias, echa el ancla y mantente presente en el aquí y ahora. Y es en este momento cuando sólo tú tienes el poder de decidir qué hacer y qué no hacer y en qué dirección quieres ir.

Cuando sientas que aparecen conductas que van en la dirección de aquello que te importa, en la dirección de ese nuevo hábito deseable que reemplaza el antiguo, escríbelo junto a la flecha que apunta hacia **adelante.**

Cuando surja aquel hábito o conducta que deseas eliminar, escríbelo junto a la flecha que apunta hacia **atrás**.

