



Escuela Kairós

GUÍA BÁSICA PARA CONSTRUIR UN NUEVO HÁBITO

Una guía práctica para transformar tu vida paso
a paso



MI HISTORIA

CRISTIAN FUENTES

Por qué puedo acompañarte en este camino

Durante muchos años viví atrapado en hábitos que me alejaban de lo que realmente quería. Intentaba cambiar, una y otra vez, pero siempre volvía al mismo punto.



Llegó un momento en el que sentí que había tocado fondo: la energía se me escapaba, los fracasos pesaban demasiado y la frustración se convirtió en una sombra constante.

Pero algo dentro de mí se negó a rendirse. Fue entonces cuando empecé a estudiar, a probar, a equivocarme y a volver a intentarlo. Descubrí que el verdadero cambio no ocurre de la noche a la mañana, sino con pequeños pasos sostenidos en el tiempo, con paciencia y con un propósito claro.

Hoy puedo decir que he transitado ese camino. He comprendido que los hábitos no solo cambian lo que haces, sino lo que eres. Y por eso he creado esta guía: porque sé lo que significa empezar de cero, sentir que no puedes más... y aún así, dar el paso hacia tu mejor versión.

PASO A PASO

Construir un nuevo hábito parece difícil, pero en realidad es un proceso natural para tu cerebro



Conecta con tu para qué

1

Todo hábito nace de un propósito. Si no tienes claro por qué lo haces, abandonarás pronto.

- Pregúntate: ¿qué quiero lograr con este hábito?
- Imagina cómo cambiará tu vida cuando lo mantengas.
- Escríbelo en una frase breve que te motive cuando la recuerdes.

👉 Ejemplo: “Quiero meditar 5 minutos al día para reducir mi ansiedad y sentirme más en paz”.

Empieza pequeño

2

Uno de los errores más comunes es querer hacerlo todo de golpe. El cerebro se resiste a cambios drásticos. Reduce el hábito a su versión más pequeña y sencilla.

- Reduce el hábito a su versión más pequeña y sencilla.
- Lo importante no es la intensidad, sino la repetición diaria.

👉 Ejemplo: En lugar de proponerte leer un libro al mes, empieza leyendo solo 2 páginas cada noche.

Usa anclas

3

La mejor manera de que un hábito se instale es aprovechar rutinas ya existentes.

- Escoge una acción cotidiana que ya hagas sin pensarlo.
- Coloca tu nuevo hábito justo antes o después de esa acción.

👉 Ejemplo: “Después de lavarme los dientes, hago 10 respiraciones profundas”.

Facilita el camino

4

Si el hábito es complicado de realizar, tu mente buscará excusas. Hazlo fácil y accesible.

- Prepara lo necesario con antelación.
- Elimina obstáculos o tentaciones que te desvíen.

👉 Ejemplo: Si quieres comer más fruta, ten un bol visible en la cocina en lugar de esconderla en la nevera.

Refuerza con recompensas

5

El cerebro aprende por asociación. Cada vez que realizas tu hábito, dale una señal de satisfacción. Celebra tus logros aunque sean pequeños.

- Felicítate mentalmente.
- Marca un  en un calendario.
- Celebra con algo positivo (sin sabotear el hábito).

👉 Ejemplo: Después de entrenar 10 minutos, tómate un rato para escuchar tu canción favorita.

Paciencia y constancia

6

Los hábitos no se construyen en 21 días exactos (ese es un mito). Cada persona tiene su ritmo. Lo importante es ser constante, aunque algún día falles. Lo que cuenta es retomar, no abandonar.

Recuerda: cada pequeño paso repetido es un ladrillo en la construcción de tu nueva identidad.

¡AHORA TE TOCA A TI!

Elige un hábito, escríbelo, sigue estos pasos y comprométete contigo mismo.

Un hábito no es solo una acción, es una forma de **convertirte en la persona que quieres ser**. No se trata de perfección, sino de progreso. Empieza pequeño, mantente constante y verás cómo lo que hoy parece un esfuerzo, mañana será natural en tu vida.

Yo lo sé porque lo he vivido, porque pasé de la lucha constante a la transformación real. Y ahora quiero acompañarte a ti a que también lo logres.



¿QUIERES DAR UN PASO MÁS PROFUNDO EN TU CRECIMIENTO PERSONAL?

Te acompaño a transformar tus hábitos y desbloquear tu máximo potencial a través del **Método RENACER**. Con sesiones personalizadas, herramientas prácticas y un enfoque integral, podrás alinear tu vida con lo que realmente deseas.

Reserva tu primera sesión conmigo y empieza a crear la vida que mereces.

Contáctame aquí:



+34 648065453



metodokairos.escuela@gmail.com



www.escuelakairos.es

EL CAMINO
SE HACE
PASO A PASO

¡CELEBRÁ
CADA
VICTORIA!

EMPIEZA TU TRANSFORMACIÓN

