

Amagoia Eizaguirre
@habituatea

El pequeño libro de los hábitos saludables



**TRANSFORMA TU VIDA
A TRAVÉS DE PEQUEÑOS GESTOS:
65 HÁBITOS PARA EL CUIDADO DEL
CUERPO, LA MENTE Y EL ALMA**

EL PEQUEÑO LIBRO DE LOS HÁBITOS SALUDABLES

Amagoia Eizaguirre



© Amagoia Eizaguirre, 2022

© de las ilustraciones y diseño de maquetación: Comba Studio

© Centro de Libros PAFP, SLU., 2022

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1344-127-6

Depósito legal: B. 19.324-2021

Primera edición: enero de 2022

Preimpresión: Medium Preimpressió

Impreso por Huertas Industrias Gráficas

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel **ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ÍNDICE

Sobre la autora	11
Introducción	13

Cuerpo

1. El hábito de hacer ejercicio con constancia	21
2. El hábito de correr	25
3. El hábito de caminar	30
4. El hábito de estirar tu cuerpo	33
5. El hábito de conectar con la naturaleza	36
6. El hábito de respirar con consciencia	40
7. El hábito de la alimentación saludable	45
8. El hábito de comer despacio	49
9. El hábito de beber agua	53
10. El hábito de aumentar tu energía	57
11. El hábito de sonreír	62
12. El hábito de usar protección solar	66
13. El hábito de cuidar tu imagen	70
14. El hábito del autocuidado	74

Mente

15.	El hábito de madrugar	81
16.	El hábito de ser productivo	85
17.	El hábito de evitar la procrastinación	89
18.	El hábito de vivir en el presente	94
19.	El hábito de escribir	98
20.	El hábito de leer	102
21.	El hábito de gestionar los pensamientos negativos	106
22.	El hábito de confiar más en ti	110
23.	El hábito de expresar las emociones	114
24.	El hábito de dejar de juzgar	118
25.	El hábito de ser más positivo	123
26.	El hábito del orden	128
27.	El hábito de marcar límites	132
28.	El hábito de relativizar	136
29.	El hábito de perdonar	140
30.	El hábito de la paciencia	144
31.	El hábito de dosificar la conexión digital	148
32.	El hábito de saber estar solo	153
33.	El hábito de escuchar con atención	157
34.	El hábito de ser determinante	161
35.	El hábito de aprender algo nuevo cada día	164
36.	El hábito de hablar en público	168
37.	El hábito de parar	172
38.	El hábito de valorar cada día	175
39.	El hábito de establecer objetivos	179
40.	El hábito de cuidar de tu salud mental	183
41.	El hábito de la puntualidad	187
42.	El hábito de reciclar	191
43.	El hábito de dar el primer paso	194

44.	El hábito de establecer bases sólidas en la pareja	198
45.	El hábito de gestionar los comportamientos tóxicos	203
46.	El hábito de trabajar en equipo	207
47.	El hábito del liderazgo	211

Alma

48.	El hábito de ser constante	217
49.	El hábito de ser perseverante	221
50.	El hábito de ser coherente	225
51.	El hábito de agradecer	229
52.	El hábito de tener un propósito de vida	234
53.	El hábito de autoconocerte	239
54.	El hábito de cuidar el diálogo interior	244
55.	El hábito de ilusionarte	248
56.	El hábito de visualizar objetivos	252
57.	El hábito de escuchar música	255
58.	El hábito de gestionar tus emociones	259
59.	El hábito de la honestidad	263
60.	El hábito de la humildad	267
61.	El hábito de gestionar el ego	272
62.	El hábito de aceptar que la muerte forma parte de la vida	276
63.	El hábito de ser generoso y buena persona	280
64.	El hábito de meditar	284
65.	El hábito de amar(te) para amar	288

	Agradecimientos	293
--	-----------------	-----

CUERPO



01

EL HÁBITO DE HACER EJERCICIO CON CONSTANCIA

Uno de los hábitos esenciales que puedes tener en tu vida es practicar ejercicio con constancia. Igual que te alimentas a diario, el ejercicio debe formar parte de tu rutina diaria, ya que son muchos los beneficios para la salud: mejora la forma física, evita enfermedades, ayuda a mantener un peso saludable, favorece la salud mental y aumenta la autoestima.

Todo esto ocurre porque el cuerpo libera unas sustancias químicas llamadas *dopamina* y *endorfinas*. Las endorfinas interactúan con los receptores del cerebro que reducen la percepción del dolor.

- **Dopamina:** hormona vinculada a las adicciones, y aunque no es bueno ser adicto a nada —ni siquiera al deporte, los extremos nunca son buenos—, permite experimentar una sensación placentera tras hacer ejercicio, lo cual crea un vínculo con ese sentimiento de placer que empuja a seguir practicando esa actividad. Además, al mejorar los niveles de dopamina tras el ejercicio, se reducen otras fuentes de placer menos saludables, como la ingesta de dulces, el tabaco u otras drogas.

- **Endorfinas:** son las más populares. Tras el ejercicio, nos permiten sentir felicidad, alegría e incluso euforia, y además funcionan como un analgésico natural, pues reducen el sentimiento de dolor, la ansiedad y el estrés.

Como se puede ver, gracias a las hormonas responsables del bienestar que genera el ejercicio, con la actividad regular experimentamos más felicidad, relajación, placer y menos ansiedad, estrés y malhumor. Una enorme cantidad de evidencias científicas demuestran que las personas que hacen ejercicio con regularidad presentan un carácter más positivo y un menor índice de depresión.

Existen diversos mecanismos que justifican que el ejercicio mejore el estado de ánimo. Al interaccionar con los receptores del cerebro, las endorfinas desencadenan una sensación positiva en el organismo similar a la que provoca la morfina. Este efecto se conoce como el *subidón del corredor* (aunque es válido para todo tipo de deportes) y va acompañado de un enfoque positivo respecto a la vida cotidiana. Además, las endorfinas actúan como una especie de analgésico que reduce la percepción del dolor, lo que produce una sensación de calma y mejora el sueño. Pero ojo, te recomiendo que lo practiques por la mañana o por la tarde, nunca antes de acostarte, ya que después de practicarlo notarás la subida de energía y eso no te permitirá dormir hasta que pase el efecto. La mejor hora es por la mañana, pero si es inviable para ti, busca un hueco por la tarde, antes de cenar. Para empezar a hacer ejercicio con constancia, debes buscar el deporte que más encaje contigo. A continuación, escribe el objetivo por el que lo quieres conseguir.

Estas preguntas te ayudarán a definir el objetivo:

- ¿Qué deporte vas a practicar?
- ¿Dónde y a qué hora?
- ¿Cómo lo vas a practicar?
- ¿Cuántas veces y cuánto tiempo le dedicarás por semana?

Una vez tengas definido el objetivo, facilítate el camino, es decir, prepárate la indumentaria o el material necesarios para la práctica deportiva. Por ejemplo, si decides hacerlo por las mañanas, prepara la ropa el día anterior, de forma que, cuando te despiertes, lo primero que hagas sea vestirte con la ropa de deporte.

El uso de una agenda para anotar y bloquear el tiempo necesario para la práctica deportiva te ayudará a comprometerte con el objetivo. También es conveniente diseñar rituales para que el cerebro identifique que, al acabar el ritual, toca ponerse manos a la obra. Puedes utilizar hábitos antiguos para incorporar el nuevo hábito. Por ejemplo, nada más lavarte los dientes, saldrás por la puerta sin pensártelo dos veces. La clave es empezar poco a poco para crear un plan de acción realista. Es importante que uses máximos y mínimos para los días que te cueste dar el primer paso. Por ejemplo, si quieres empezar a ir en bicicleta, tu mínimo para los días que tengas menos ganas puede ser veinte minutos y tu máximo, una hora.

Por último, cada vez que cumplas con tu objetivo, date una recompensa y analiza tus progresos.



RECUERDA

La diferencia entre quién eres y quién quieres ser es lo que haces.

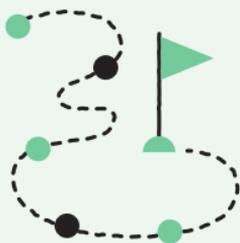
RECOMENDACIONES PARA ADQUIRIR EL HÁBITO DE HACER EJERCICIO CON CONSTANCIA



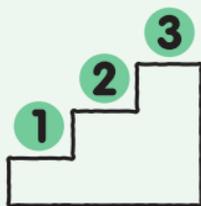
Selecciona el deporte
que más encaje contigo



Escribe un objetivo
específico



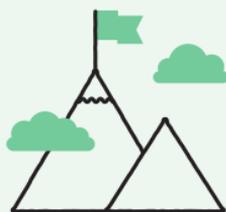
Diseña un plan
de acción



Empieza poco a poco



Establece
una recompensa



Apúntate a nuevos retos