

## LIFESTYLE

# Los mejores hábitos para tener una vida plena

Por Netvez · 02 de mayo de 2019 · 6 min de lectura

*Somos criaturas de costumbre y siempre encaminamos o buscamos tener hábitos para una vida plena que pensamos, decimos y hacemos es el resultado de hábitos profundamente útiles grabados en nuestra mente a través de años y años de comportamiento repugnante. Esos mismos hábitos ayudan a impulsar a avanzar*

Somos criaturas de costumbre y siempre encaminamos o buscamos tener hábitos para una vida plena que pensamos, decimos y hacemos es el resultado de [hábitos profundamente útiles](#) grabados en nuestra mente a través de años y años de comportamiento repugnante. Esos mismos hábitos ayudan a impulsar a avanzar o a obstaculizar nuestro progreso en la vida. De hecho, el estado y la calidad de nuestras vidas en este momento es un reflejo directo de nuestros hábitos diarios.

Los hábitos son una parte innegablemente poderosa de la vida. Son una parte integral de la psicología conductual subyacente que da forma a la dirección de nuestras vidas. Son tan integrales que un [estudio determinó](#) que aproximadamente el 45 por ciento de todo lo que hacemos a diario se debe a nuestros hábitos.

Partir con nuestros malos hábitos y reemplazarlos con buenos hábitos no es una tarea sencilla. Se requiere compromiso, fuerza de voluntad y un deseo inquebrantable de superar nuestras tendencias aparentemente naturales para pensar, sentir, hablar y actuar de cierta manera.

Claramente, para quienes están absolutamente comprometidos con cosas como la felicidad y el [éxito](#), los hábitos ofrecen el camino al enriquecimiento de la vida. También son las herramientas que utilizamos para ayudar a automatizar nuestro progreso hacia un extremo u

---

otro, ayudándonos con el logro de nuestros objetivos y el cumplimiento de nuestros sueños.

Aún así, en su mayor parte, a menudo nos dejan en la oscuridad. No estamos seguros de nosotros mismos ni de dónde comenzar el camino hacia el desarrollo de buenos hábitos. ¿Cuáles son los mejores hábitos que debes tener en tu vida cuando quieres tener éxito o ser feliz? ¿Hay algunos que usurpan a los demás, proporcionando alguna receta mágica secreta para lograr los objetivos más elevados de la vida?

## ¿Cuáles son los mejores hábitos para tener una vida plena?

Si bien cualquier lista de hábitos consagrados puede parecer subjetiva, hay, de hecho, 25 hábitos particulares que no solo lo ayudarán a tener éxito, hablando financieramente, sino que también lo mantendrán saludable, feliz y satisfecho en la vida. Concéntrese en estos 25 hábitos, haciendo esfuerzos consistentes para inculcarlos en su rutina diaria, y con el tiempo, su progreso y el impulso hacia sus metas se dispararán.

## Enfocarte en lo que tienes para mejorar tu vida

Pasamos mucho tiempo inmersos en nuestros problemas. Pero los problemas también son un signo de vida. El único momento en que no tendremos problemas es cuando estamos a seis pies de profundidad. Y si desea cambiar su enfoque lejos de sus problemas, debe estar agradecido por lo que tiene. Sí, incluso por tus problemas.

[La gratitud](#) es el camino más seguro hacia la salud, la felicidad y el éxito. Dirige nuestra atención hacia lo que tenemos en lugar de lo que no tenemos. Es la abundancia natural de placeres y oportunidades simples que nos han brindado y bendecido y que a menudo damos por sentado.

## ¿Sonreír es un buen hábito en la vida como terapia?

[Los estudios han confirmado](#) que las personas que sonríen con una sonrisa genuina (también conocida como una sonrisa de Duchenne) son más felices en la vida. Este es uno de los

---

mejores hábitos para permitirle encontrar paz mental emocional, mental y espiritual con el tiempo, simplemente colocando una sonrisa en su rostro.

La fisiología de nuestros cuerpos dicta la psicología de nuestras mentes. Cuando fruncimos el ceño o nos encogemos de hombros o hacemos muchas otras cosas que transmiten una sensación de depresión e infelicidad, nuestra mente toma esas señales y corre con ellas. Sin embargo, una vez que cambiamos nuestra apariencia externa ajustándonos conscientemente, nuestros sentimientos internos siguen.

## **Los buenos días comienzan con el hábito de un buen desayuno saludable.**

El desayuno es una parte importante de la vida. Sin embargo, [31 millones de estadounidenses se saltan el desayuno todos los días](#) . ¿Y ese dicho que has escuchado toda tu vida acerca de que el desayuno es la comida más importante del día? Es 100 por ciento cierto. Si se toma en serio el éxito, coma un desayuno saludable todas las mañanas.

Este solo hábito no requiere mucho esfuerzo. Ciertamente, se requiere algo de planificación, y si se apresura a salir por la mañana casi sin tiempo, puede considerar levantarse antes para asegurarse de ejercer este hábito en su propia vida.

## **Beber agua con limón es otro hábito.**

Un hábito que tiene beneficios monumentales para la salud es beber un gran vaso de agua con limón todos los días. Los limones son una fuente natural de vitamina C, pero también poseen otros beneficios para la salud, como ayudar con la digestión, estimular el sistema inmunológico, limpiar y re-hidratar el cuerpo.

El agua en sí también es una forma importante de eliminar las toxinas de su sistema temprano en la mañana, cuando se presenta por primera vez. En última instancia, con el tiempo, esto también ayudará con cosas como la pérdida de peso, una reducción de cualquier inflamación y un aumento general de la energía.

---

## El hábito de hacer ejercicio todos los días.

Uno de los mejores hábitos para tener en la vida es hacer ejercicio todos los días sin falta. No se trata de levantar pesas o correr una maratón. Se trata de realizar una actividad ligeramente vigorosa para oxigenar la sangre y aumentar las endorfinas en su cuerpo.

No solo te sentirás mejor físicamente cuando comiences este hábito, sino que también te sentirás más motivado, tendrás más claridad mental y serás más emocionalmente sensato. El ejercicio libera dopamina, oxitocina y serotonina en el sistema, dando un efecto casi eufórico sin el uso de ningún tipo de drogas.

## Pero el hábito es que camines unos 10,000 pasos todos los días.

La mayoría de las personas han escuchado sobre los beneficios de caminar al menos 10,000 pasos en un día. Sin embargo, como sociedad, tendemos a no alcanzar ese objetivo. Un estudio, que proporcionó resultados impactantes de cuántos pasos tomamos, comparó esa cantidad con países de todo el mundo estudiando a participantes de los Estados Unidos, Suiza, Australia y Japón.

Los estadounidenses, en promedio, toman 5,117 pasos al día. En comparación con los australianos, que toman 9.695 pasos por día, y los residentes de Suiza, que toman 9.650 pasos por día, y los de Japón, que toman 7.168 pasos por día, nos quedamos cortos. Evento aún, este hábito único es una gran manera de [resolver nuestros caminos sedentarios](#). Estacione más lejos de la oficina o use las escaleras cuando pueda para ayudarlo a mejorar sus pasos diarios.