

El Ene-amigo

Muchas veces un *ene-amigo*, es uno que anda contigo de manitas agarradas, con el te sientes cómodo, es parte de tu vida, posiblemente desde hace mucho tiempo y aunque a veces llega a molestarte, al ser tu compañero, sigues en armonía y en franca comunión.

Un habito, puede ser ese ene-amigo, los hábitos son comportamientos habituales, arraigados en nuestro accionar a lo largo del tiempo, nos resultan una manera natural de actuar, una forma de pensamiento habitual, por esta razón, resultan difíciles de erradicar, pues son parte de nuestra realidad, de nuestra forma de ser, son incluso los que forman y definen nuestro estilo de vida.

Un habito es aquello que hacemos sin pensarlo siquiera y son sumamente útiles, normalmente no estamos dispuestos a vivir atentos a todo lo que hacemos, por lo que accionamos de manera orgánica, instintiva o reactiva la mayoría de las veces y eso es a través de un habito, es decir, que ellos funcionan de manera genial, al proporcionarnos estabilidad, una salida aprendida, una reacción natural ante las cosas, ahora bien, cuando estamos frente a una situación en la que entendemos hay oportunidad de cambio y de transformación para mejor, los hábitos se vuelven una pared, una cadena, un grillete, que no te deja avanzar a la ruta del crecimiento y realización personal.

Es por esto que los hábitos son un ene-amigo por excelencia, un amigo con el cual te identificas, aunque en el plano de la realidad es un enemigo que te tiene amarrado y detenido.

Los hábitos se forman de manera reaccionaria, o como un desplazamiento de alguna ansiedad que se materializa, o como una necesidad insatisfecha, también pueden ser una conducta aprendida, una repetición de un modelo, algo que quizás se formo desde las primeras etapas de tu vida o aquellos pequeños o grandes, malos o buenos, hábitos, que están ahí y nunca te preguntaste, por que actúas de tal o cual manera, son aquellos que también la cultura ha impuesto como un código común programado.

Normalmente estos sirven en un principio a una determinada causa o consecuencia, o tienen origen en algún valor personal o social, de esa forma se convirtió en un hábito, cumplía una función, funcionaba para algo, sin embargo, eres un individuo en cuyo diseño esta estipulada la evolución, empezaste siendo un día un embrión y hoy estas leyendo esto, es por eso que los viejos hábitos ya no funcionan para ti.

Para mantener ese estado de evolución constante hay que sustituir hábitos anteriores por nuevos, en el momento que un hábito te detiene, estés consiente o no, estas postergando y perdiendo tus oportunidades, los hábitos los haz construido tu, así que tu mismo puedes cambiarlos.

Rompe ya esa relación con ese o esos ene-amigos que pululan en tu vida:

Descubre cuales son tus hábitos, observate

Redacta una lista tus hábitos negativos y positivos

Identifica cuales o cual es la razón por la que mantienes el hábito

Diseña un hábito nuevo, que aporte al cambio

Identifica las razones por la que adquieres ese nuevo hábito

Concientiza que eres mas fuerte que cualquier hábito, puedes lograrlo!