4 Verdades Sobre los Hábitos

# Introducción

Probablemente no pienses intencionalmente en los hábitos que tienes. Es posible que ni siquiera se ha dado cuenta de que tienes algunos hábitos. Pero la verdad es que todos tenemos muchos hábitos. Tomemos por ejemplo nuestra rutina matutina; la forma en que nosotros vestimos, nosotros peinamos, nosotros cepillamos los dientes, etc. Incluso la forma en que comemos puede revelar ciertos hábitos.

# Alabanza

Intente de cruzar sus brazos. ¿Qué brazo terminó encima del otro brazo? ¿Pensaste en acomodar sus brazos de esa forma? Probablemente que no. Es solo un hábito que usted creó, y ahora lo realiza subconscientemente. Incluso algo tan sencillo como comer Oreos puede ser un hábito. ¿O qué tal este? Una niñera dijo que cuidaba a dos hermanos, y ambos comieron sus sándwiches de la misma manera: levantaron el pedazo de pan de arriba, comieron el relleno al sacarlo con sus dedos y luego comieron los dos pedazos de pan. Imagínate.

# Parábola

Un día, un profesor y su alumno caminaban por el bosque. Se encontraron con un brote de árbol, recién empujado sobre la tierra. El profesor sugirió: “Intenta de sacar ese brote”. Con facilidad, el estudiante se agachó y arrancó el brote. Continuaron caminando hasta que encontraron con una plántula de tres pies de altura. Una vez más, el profesor dijo: “Intenta de arrancar esa plántula”. El alumno nuevamente hizo lo que le pidió, pero esta vez arrancar la semilla tomó un poco más de esfuerzo. El maestro llevó al estudiante a un árbol adulto, más grande y con raíces más profundas de los últimos dos. Una vez más, el maestro desafió al alumno: "Intenta sacar este árbol del suelo". Con una cara asombrado, el estudiante respondió: "¡Pero eso sería imposible!"

Moraleja de la historia: los hábitos que son de corta duración son más fáciles de cambiar/detener/desarraigar que los hábitos que han existido durante mucho tiempo.

Presente

## Verdad 1: Los Malos Hábitos son Difíciles de Erradicar

Tal como hemos visto en esta parábola, los hábitos pueden ser difíciles de erradicar, especialmente los malos hábitos de largo plazo que se desarrollan como cemento en nuestras vidas. ¿Por qué son tan difíciles de erradicar? Con el tiempo, se han convertido en parte de lo que somos, y los hacemos una y otra vez sin pensar. Es posible que has preguntando: “¿Entonces, cómo erradico un hábito de larga duración?” Se necesita de un trabajo arduo, pero cuando estas motivado y decides hacerlo, puede erradicar cualquier hábito. Y no descuide el hecho de que Dios te puede ayudar. Pídale que le dé la fuerza y la sabiduría que le faltan para romper ese hábito. Tenga en cuenta la moraleja de la parábola de los árboles: desarraigamos los malos hábitos mientras que son brotes. Te ahorrará mucho esfuerzo, desaliento y sufrimiento...

## Verdad 2: Establecer Buenos Hábitos Requiere Esfuerzo

Todos deseamos que los buenos hábitos aparezcan como un conejo saltando de un sombrero. Pero la verdad es que establecer buenos hábitos es un trabajo duro. La investigadora Phillippa Lally y su equipo de investigadores del Consejo de Investigación Económica y Social descubrieron que una persona promedio tarda sesenta y seis días para crear un nuevo hábito.

## Verdad 3: Los Hábitos Conducen a Destinos

Dependiendo de lo que sean, nuestros hábitos nos encumbrarán o nos destruirán. "Nos convertimos en lo que hacemos repetidamente". - Sean Covey

Algunas personas arruinan sus vidas con las cosas imprudente que hacen, y luego culpan al Señor por ello. (Vea Proverbios 19: 3, NVI.)

¿Toca usted un instrumento musical o participa en un deporte? ¿Qué tenía que hacer para ser bueno en eso? ¡Práctica! Para el fútbol, se entrenan los músculos con pesas para las piernas, flexiones de piernas, levantamiento de pesas, sentadillas, etc. Para la música, entrenas los dedos y las muñecas con escalas y estudios. La práctica desarrolla hábitos que se mostrarán mientras juegas en la final o cuando tocas una obra maestra. Si quiere sobresalir en algo, debe desarrollar los hábitos que necesita para tener éxito. Por eso es tan importante desarrollar buenos hábitos mientras eres joven. Cuando envejeces, los malos hábitos son más difíciles de romper y van en contra tus esfuerzos para llegar al destino deseado.

Verdad 4: Los Hábitos Ayudan que Sus Sueños Sean Realizadas

¿Cuáles son sus sueños? Los hábitos pueden hacer que realice tus sueños o no lograr tus sueños. Tal vez uno de tus sueños es llegar a ser exitoso en las esgrimas bíblicas. ¿Cree que usted puede convertirte en un gran cuestionario de la Biblia si usted no tiene el hábito de leer su Biblia y de memorizar los versículos que le han prescrito? Si este es tu sueño, ¡Comienza a practicar! Tal vez quieras convertirte en un artista. ¿Cree que si ases pinceladas de pintura en un lienzo cada seis meses te convertirá en un artista? No, se requerirá esfuerzo y la creación de hábitos que le ayudarán a lograr su objetivo.

# Práctica

Necesitamos desarrollar hábitos que se alineen con la verdad de la Biblia y romper hábitos que no nos mueven en la dirección de Cristo. Tenemos que decidir todos los días si vamos a dar un paso más cerca a Cristo, permanecer en el mismo lugar o alejarnos de Cristo. Nuestros hábitos diarios juegan un papel importante en nuestro caminar diario con Cristo.

Oración

Dios, danos sabiduría para elegir los hábitos correctos que nos guiarán en la dirección en la que quieres que vayamos. Danos la fuerza para romper los malos hábitos que hemos creado y la fortaleza para desarrollar buenos hábitos, incluso si tardamos más de sesenta y seis días en aprenderlos.

# Adicional

*Siga el enlace abajo para un seguidor de hábitos de 66 días. Hemos añadido diez espacios para diez nuevos hábitos. No sienta que tiene que tener diez; usted puede hacer uno o dos. Solamente agregamos ese número para que tengas suficiente espacio para el nuevo hábito que le gustaría aprender.*