

21 DÍAS CONSECUTIVOS: LA CLAVE PARA COGER EL HÁBITO



¿Quieres adquirir un nuevo hábito, pero te da miedo fracasar? No te preocupes, incluir una nueva costumbre en nuestra vida diaria, hacer deporte, estudiar tarot, seguir una dieta, integrar los arquetipos del tarot de las cabras, adelgazar, etc.

No es tan complicado como parece (menos con las cabras). Tan solo necesitamos repetir aquello que queremos convertir en hábito durante 21 días consecutivos y lo habremos logrado. ¿Quieres saber por qué 21 días, ni uno más ni uno menos?

¡Te lo cuento para que lo vivas en directo!

Hoy descubrirás las razones por las cuales no consigues **INTEGRAR LOS ARCANOS MAYORES (tus 22 secretos)**, porque no te compras ese tarot por miedo a no saber interpretarlo, seguir una dieta hasta el final ni cualquier otro objetivo que te has marcado en un momento dado de tu vida.

Para empezar, os contaremos lo que es un hábito. Un hábito es algo que hacemos en nuestro día a día de forma automática, un automatismo. Este automatismo, como ya lo tenemos interiorizado y estamos acostumbrados a hacerlo cada días, lo hacemos sin pensar, de forma automática, de ahí su nombre.

La teoría de William James, un nuevo hábito en tan solo 21 días

[William James](#) es el padre de la psicología moderna y filósofo. En 1890 publicó un artículo llamado "El hábito" este artículo forma parte de su obra escrita "Principios de la psicología". Explica la plasticidad del sistema nervioso y el cerebro a través de su teoría de los 21 días.

Cada cambio que aplicamos a nuestra vida produce cambios en el sistema nervioso, lo que afecta al cerebro creando nuevos circuitos neuronales. Los circuitos modifican y determinan la forma en la que funciona nuestro cerebro, nuestros hábitos.



Para que podamos crear un nuevo circuito para el nuevo hábito que queramos adoptar, debemos trabajar la parte subconsciente de nuestro cerebro, que es donde se almacenan nuestros recuerdos, donde se crea el aprendizaje y, por lo tanto, nuestros hábitos.

Según William James, este proceso dura 21 días, (aunque puede variar un poco en función de la persona). El cerebro no asimila los cambios de golpe, lo hace de forma gradual, es por esto por lo que debemos repetir el mismo gesto durante 21 días para que el cerebro lo pase a nuestra parte consciente, lo convierta en aprendizaje y finalmente lo almacene como un hábito. Por lo que no os desaniméis, debéis tener paciencia. El final del proceso merece la pena.

Trabajar el hábito es la clave: Si trabajamos nuestros hábitos, los corregimos y adquirimos nuevos, podremos reducir el número de movimientos que hacemos al realizar las cosas, las haremos de forma más precisa, no tendremos tanta fatiga y reduciremos la atención que debemos poner al hacerlo, porque al hacerlo de forma automática no necesitaremos pensarlo.

Empezar una nueva rutina, incluir un nuevo hábito en nuestra vida es cuestión de tiempo. Solo tenemos que repetir el gesto que queramos hacer durante 21 días consecutivos y veremos cómo lo haremos sin pensar, sin esfuerzo y sin cansarnos. Por esto, necesitamos ser constantes y no abandonar nuestro objetivo en mitad del camino, la recompensa merece la pena.

¿vas a dejar que te lo cuenten?

Empieza hoy mismo y vívelo en directo

Tus 21 días para conseguir todo lo que te propongas comienzan

HOY

COMPRA Y ELABORA TU DIARIO DE TAROT EN

3...2...1...

TU PUEDES

