



Sentirse bien, tanto física como mentalmente es fundamental para la mejora personal; un peso adecuado, buena estabilidad emocional y una vida organizada lejos de tensión entre otros aspectos positivos sólo se lograrán con una vida organizada. Para ello existe una herramienta: autodisciplina, todos disponen de ella pero sólo pocos la utilizan.

De acuerdo con los especialistas, la autodisciplina es la habilidad que se tiene para tomar acción sin importar el estado emocional, esa voz interna, estricta que indica y motiva al logro de los objetivos para el desarrollo personal.

En entrevista, Angélica Reyes Galván, psicoanalista de Aprender a Vivir y certificada por el Consejo Mexicano de Psicoanálisis y Psicoterapia señaló que la autodisciplina es una la solución para muchos problemas personales como los malos hábitos, costumbres o comportamientos.

“Todo aquel que aprenda a vivir con autodisciplina tendrá menos tropiezos en su vida, la impuntualidad, la mala alimentación y otros malos hábitos pueden ser eliminados con ella siempre y cuando se haga con voluntad y motivación”, comentó la especialista.

Además, aseguró que las adicciones también pueden ser tratadas con esta herramienta, “es un hecho que para eliminar cualquier tipo de adicción o vicio se requiere de voluntad, decisión propia y nuevos hábitos de pensamiento, por ello es importante estar conscientes de lo que realmente queremos para así, llevar al máximo la autodisciplina”.

Es importante tener en cuenta que no podemos cambiar personalmente de la noche a la mañana, para ello se necesita dedicación y tiempo, el sitio studygs.net recomienda algunos pasos que ayudaran con la orientación para lograr ese esfuerzo positivo:

Cuando recién comience su día laboral, o esté yendo a su lugar de trabajo, tome unos minutos y escriba en un trozo de papel las tareas que quisiera llevar a cabo para ese día.

Inmediatamente comience a trabajar en la tarea más importante.

Pruebe este método varios días para ver si el hábito funciona para usted.

Los hábitos se forman con el tiempo: la cantidad de tiempo dependerá de usted y del hábito.

Es importante no sentirse intimidado o agobiado sin no puede con el reto, recuerde que es natural.

Tome un respiro y luego, vuelva a intentarlo.

Como señalan los especialistas, todo es cuestión de voluntad, si realmente queremos eliminar un aspecto negativo y perjudicial para nuestras vidas debemos estar conscientes de realmente quererlo hacer. Es normal tener tropiezos pero la solución está que nosotros mismos.