

# día 4: *identifica tus barreras*



*recuerda:*

Esas pistas que identificamos el día 2, que te impidieron conseguir implementar tu hábito en su día, pueden haber cogido fuerza y haberse plantado en forma de barreras que te dificulten volver a conseguirlo esta vez. Vamos a identificarlas, para que te sea más fácil encontrar una solución para cada una de ellas.

IDENTIFICA Y MARCA LAS **BARRERAS** QUE ES PROBABLE QUE BOICOTEEN LA CONSECUCCIÓN DE TU HÁBITO

## FALTA DE ORGANIZACIÓN

Te cuesta encontrar tiempo para dar lugar a ese hábito en tu vida, y, si crees que lo has encontrado, se te acaba llenando con otras cosas que van surgiendo sobre la marcha, y te cuesta respetar ese espacio.

## PÉRDIDA DE MOTIVACIÓN

Empiezas muy motivado con tu hábito, pero en seguida sientes que esa motivación desaparece. Te cuesta mantener la disciplina los días en los que no te sientes motivado, y eso hace que lo acabes dejando.

## PERFECCIONISMO

Te cuesta mucho mantener tu hábito si sientes que no lo estás haciendo todo lo bien que quisieras. Sientes que hacer un esfuerzo no tiene sentido, si no lo vas a hacer tal y como te habías propuesto, y te cuesta valorar los pequeños pasos que podrías dar.

## DESCONOCIMIENTO

Te paraliza no saber cómo empezar o no tener claros los pasos que podrías seguir para conseguir implementar tu hábito. Sientes que si tuvieras una guía paso a paso o alguien que te acompañara en el proceso, sería más fácil.

## PÉRDIDA DEL FOCO

Cuando te planteas tu hábito, haces todo lo posible por darle su lugar y priorizarlo, pero, de repente, te das cuenta de que han pasado dos semanas y que se te había olvidado ese hábito en el que estabas trabajando.

## INSEGURIDAD

Dudas constantemente del proceso cuando estás yendo a por tu hábito. Te entran miedos (a no estar haciéndolo bien, a afrontar los pasos que tienes que dar, a compartir tu proceso...). Sientes que un apoyo te vendría genial para mantenerlo.

## OTRA

(Descríbela aquí):

## OTRA

(Descríbela aquí):