

TÁCTICA “ACCIÓN DE 5 MINUTOS”



Conceptos clave

- Acción planificada de 5 minutos que te acerque a tu objetivo
- Dar el primer paso.
- Empezar a caminar hacia tu objetivo

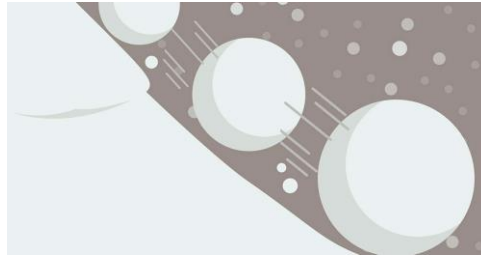


- Satisfacción de empezar a tomar acción
- Mejor una acción corta de 5 minutos que ninguna acción y permanecer en el mismo punto
- Evitar el estancamiento
- Evitar caer en la parálisis por análisis

Aída Zamora / Alimentación Aliada

www.alimentacionaliada.com

- Generar un efecto dominó/bola de nieve (una acción corta puede alargarse y obtener mayores resultados/ una acción corta nos lleva a realizar otras acciones)



- Pasar a la acción permite medir resultados tangibles
- Pasar a la acción permite empoderarse y tomar las riendas del objetivo
- Una acción ejecutada con constancia pasa a ser un hábito (muy útil para objetivos enfocados a los cambios de hábitos)

Puesta en práctica

- Observar, analizar tu situación actual:
 - de cuánto tiempo dispones
 - qué acciones podrían encajar con cierta facilidad en tu día a día,
 - cuáles son tus gustos personales
 - necesitas invertir algo de dinero
 - ...



Aída Zamora / Alimentación Aliada

www.alimentacionaliada.com

- Decidir qué acción vas a tomar:
 - acción que esté relacionada con tu objetivo (desayuno sano y equilibrado, incorporar súper alimentos a una de las comidas del día, eliminar alguna ingesta de azúcar blanco)
 - acción que te suponga un reto y por lo tanto un cambio
 - acción que te saque de tu zona de confort
 - acción que no te haga sufrir ni te cause un gran malestar

- Establecer un plan de acción:
 - cuánto tiempo va a durar la acción (5 minutos es orientativo)
 - ¿necesitas algo en particular para llevarla a cabo?
 - cuándo la vas a llevar a cabo
 - con cuánta frecuencia (diariamente, cada dos días, los fines de semana, ...)
 - qué posibles obstáculos pueden impedirte llevarla a cabo

- Pasar a la acción.





RECUERDA

- ✚ El resultado no tiene que ser perfecto (de hecho, la perfección no existe). Es preferible hacerlo mejor de lo que lo estás haciendo ahora que no hacer nada y continuar en la misma situación.
- ✚ El mero hecho de empezar a tomar acción ya te acerca a tu objetivo.
- ✚ Sea cual sea el resultado al que te lleve esa acción, es un aprendizaje.

Si quieres más contenido como este para que la alimentación se convierta en una aliada de por vida, visita el blog de Alimentación Aliada (www.alimentacionaliada.com).

Te espero allí 😊

Aída Zamora / Alimentación Aliada

www.alimentacionaliada.com