

Martes 14 de Septiembre de 2021 | Matutina para Adolescentes | La formaci3n de h4bitos

## Descripci3n



## La formaci3n de h4bitos

â??No dejemos de congregarnos, como acostumbran hacerlo algunos, sino anim4monos unos a otros, y con mayor raz3n ahora que vemos que aquel d4a se

---

**acercaâ?• (Heb. 10:25, NVI).**

A mediados del siglo XX, el cirujano plástico reconstructivo Maxwell Maltz comenzó a notar una y otra vez algo intrigante: a los pacientes amputados les tomaba veintidós días dejar de sentir sensaciones provenientes del miembro fantasma. Las observaciones de Maltz sugirieron algo que las pruebas posteriores han confirmado: se necesitan veintidós días para formar un hábito. Si deseas volver a cablear tu cerebro para hacer algo nuevo, reeducarlo y comprometerte con una nueva forma de pensar o de vivir hasta que te resulte natural, debes proponerte hacerlo diariamente durante tres semanas seguidas.

Este principio derivado de la psicología explica por qué es tan difícil formar un buen hábito, e igualmente difícil deshacerse de los malos hábitos que hemos adquirido. Desde los hábitos alimenticios hasta controlar tu temperamento, seguir actuando como siempre lo has hecho es, sin duda, mucho más fácil. ¿Levantarte temprano para salir a correr? Darte la vuelta en la cama es fácil, superar la somnolencia y lavarte los ojos en la mañana es difícil. Pero solo el compromiso y la disciplina marcarán la diferencia en tu crecimiento personal.

- ¿Qué hábito positivo deseas desarrollar?
- ¿Cómo mejorarás este hábito tu vida y tu experiencia con Dios?
- ¿Qué obstáculos o distracciones te impiden convertir ese deseo en un hábito?
- ¿Qué harás para comprometerte a desarrollar tu nuevo hábito?