

Este maravilloso método es descrito por Steve Pavlina, el cual ha liberado todo el contenido de su página web para que se pueda exponer gratuitamente en cualquier sitio. Si quieres más documentos, visita <http://www.meditacionypsicologia.com>

El artículo es narrado por el propio Pavlina:

Una poderosa herramienta de crecimiento personal es la prueba de 30 días. Este es un concepto que me prestó la industria shareware de la informática, donde se puede descargar una versión de prueba de un software y probarlo sin riesgo durante 30 días antes de que estés obligado a comprar la versión completa. Sin embargo también puede ser una gran manera de desarrollar nuevos hábitos, y lo mejor de todo, es muy sencillo contra el estancamiento cerebral.

Digamos que deseas iniciar un nuevo hábito, como por ejemplo hacer ejercicio o dejar el mal hábito de fumar. Todos sabemos que el comienzo y el mantenimiento del nuevo hábito durante unas semanas es la parte difícil. Una vez que has superado la inercia, es mucho más fácil de seguir.

Sin embargo, a menudo lo peor es que pensamos en el cambio como algo permanente, y eso ataca a nuestra psique (antes de haber siquiera comenzado). Parece demasiado abrumador pensar en hacer un gran cambio y mantenerse en ello todos los días por el resto de nuestra vida en la que estás habituado a hacer lo contrario. Cuanto más se piensa en el cambio como algo permanente, más difícil es hacerlo.

Pero, ¿qué tal si piensas en hacer el cambio sólo de forma temporal – por ejemplo durante 30 días – y luego eres libre de volver a tus viejos hábitos? Eso ya no parece tan difícil. Hacer ejercicio todos los días por tan sólo 30 días, y luego volver al sofá. Mantener un escritorio muy bien organizado por 30 días, y luego aflojar. Leer durante una hora al día durante 30 días, y luego volver a ver la televisión.

¿Puedes? Todavía requiere un poco de disciplina y compromiso, pero no tanto como hacer un cambio permanente. Toda privación percibida es sólo temporal. Así puedes contar los días para la libertad. Y por lo menos durante 30 días, obtendrás algún beneficio. No es tan malo. Puedes manejar la situación. Es sólo un mes de tu vida.

Ahora bien, si en realidad se completa una prueba de 30 días, ¿qué va a suceder? En primer lugar, has llegado lo suficientemente lejos para establecer un hábito, y será más fácil mantenerlo comparado con el esfuerzo que fue comenzar. En segundo lugar, se va a romper la adicción de tu viejo hábito durante este tiempo. En tercer lugar, tendrás 30 días de éxito detrás tuya, lo que te dará mayor confianza de que se puede seguir. Y en cuarto lugar, obtendrá 30 días para valorar los resultados, lo que te dará información práctica sobre lo que puedes esperar si continúas, lo que te pone en un lugar mejor para tomar decisiones a largo plazo.

Por lo tanto, una vez que se llega al final de la prueba de 30 días, tu capacidad de tomar el hábito de forma permanente se incrementó enormemente. Pero incluso si no estás listo para hacerlo permanente, se puede optar por ampliar tu período de prueba de 60 o 90 días. Cuanto más tiempo lleves con el período de prueba, más fácil será para que encaje en el nuevo hábito de por vida.

Otra ventaja de este enfoque es que se puede utilizar para probar nuevos hábitos en la que realmente no se está seguro de si se desea continuar de por vida. Tal vez te gustaría probar una nueva dieta, pero no sabes si te resulta demasiado restrictiva. En ese caso, haz una prueba de 30 días y luego vuelve a evaluar. No hay vergüenza en parar si te das cuenta que el nuevo hábito no te conviene. Es como instalar un programa de ordenador mediante una versión de prueba por 30 días y luego desinstalarlo si no satisface tus necesidades. No hay daño, no hay error.

Estos son algunos ejemplos de mi propia vida en la que he usado pruebas de 30 días para establecer nuevos hábitos:

1) En el verano de 1993, yo quería probar ser vegetariano. No tenía ningún interés en hacer de éste un cambio de toda la vida, pero que había leído mucho sobre los beneficios del vegetarianismo, por lo que me comprometí

durante 30 días sólo por la experiencia. Yo ya estaba haciendo ejercicio regularmente, parecía bastante saludable, y no tenía exceso de peso (1'80 m, 70 kilos), pero mi dieta típica de universidad incluía una gran cantidad de hamburguesas. Convertirme en ovo-lacto vegetariano durante 30 días fue mucho más fácil de lo que esperaba – No puedo decir que fuera difícil en absoluto, y nunca me sentí hambriento. En el transcurso de una semana me di cuenta de un aumento de energía y de concentración, y me sentía más lúcido. Al final de los 30 días, me di cuenta de que era inteligente seguir con ella. Este cambio parecía al principio mucho más difícil de lo que realmente era.

2) En enero de 1997, me decidí a intentar pasar de vegetariano a vegano. Mientras los lacto-ovo vegetarianos pueden comer huevos y productos lácteos, los veganos no comen nada que proceda de un animal. Estaba desarrollando un interés en ser vegano para toda la vida, pero yo no creía que pudiera conseguirlo. ¿Cómo podría dejar las tortillas vegetales con queso? La dieta parecía demasiado restrictiva para mí. Pero yo tenía una gran curiosidad de saber lo que era en realidad. Así que una vez hice una prueba de 30 días. En ese momento pensé que había que hacerlo a través de la prueba, porque, sinceramente, no esperaba seguir después de ella.

Bueno, perdí siete libras en la primera semana, sobre todo por ir al baño, ya que todo el moco lácteo acumulado fue limpiado de mis entrañas (ahora sé por qué las vacas tienen cuatro estómagos para digerir adecuadamente estas cosas). Me sentí mal el primer par de días, pero luego mi energía resurgió. También me sentí más lúcido que nunca, como si una “niebla en el cerebro” se hubiera levantado, me sentía como si mi cerebro hubiera conseguido una CPU y una actualización de RAM. Sin embargo, el mayor cambio que noté fue en mi resistencia. Yo estaba viviendo en Marina del Rey en ese momento y solía correr por la playa cerca del muelle de Santa Mónica, y me di cuenta que no estaba tan cansado después de mis carreras de 3 millas habituales, así que empecé a aumentar a 5 millas, 10 millas, y luego, finalmente, una maratón en tan solo unos pocos años más tarde.

En Tae Kwon Do, esta resistencia adicional también dio un impulso a mis habilidades de combate. Los beneficios acumulados eran tan grandes que los alimentos a los que estaba renunciando simplemente me dejaron de parecer atractivos. Así que una vez que terminé la prueba, también fue una

obviedad continuar después de los primeros 30 días, y actualmente continuo siendo vegano. Lo que no esperaba era que, después de tanto tiempo con esta dieta, los antiguos alimentos de origen animal que solía comer me dejaran de parecer “comida”. Por lo que no tengo ningún sentimiento de privación.

3) También en 1997, decidí que quería hacer ejercicio todos los días durante un año. Esa fue mi resolución de Año Nuevo 1997. Mi criterio era que iba a hacer ejercicio aeróbico por lo menos 25 minutos todos los días, y no contarían las clases Tae Kwon Do a las que estaba yendo 2-3 días a la semana. Junto con mis cambios en la dieta, quería poner el gimnasio en un nuevo nivel. Yo no quería perder ni un solo día, ni siquiera los días de enfermedad. Pero pensar en ejercicio durante 365 días seguidos era desalentador, así que mentalmente lo inicié con una prueba de 30 días. Eso ya no era tan malo. Después de un tiempo cada día que pasaba establecí un nuevo récord: 8 días seguidos... 10 días... 15 días... Después de 30 días seguidos, ¿cómo podría no hacerlo 31 y establecer un nuevo récord personal? ¿Y puedes imaginar renunciar después de 250 días?

Después de superar el mes inicial para establecer el hábito, el resto del año se hizo cargo de sí mismo. Recuerdo que fui a un seminario ese año y llegué a casa pasada la medianoche. Tuve un resfriado y estaba muy cansado, pero yo aun así tenía claro que iba a correr a las 2 de la mañana bajo la lluvia. Algunas personas podrían calificar eso como una tontería, pero yo estaba tan decidido a llegar a mi meta que no iba a dejar que la fatiga o enfermedad me detuvieran. Tuve éxito y lo mantuve durante todo el año sin perderme un solo día. De hecho, continué un par de semanas más en 1998 hasta que dí por finalizada la prueba, lo cual fue una decisión difícil. Yo quería hacer esto solo por un año, a sabiendas de que se convertiría en una experiencia de gran alcance, y sin duda lo fue.

4) Más cosas acerca de la dieta: Después de ser vegano durante muchos años, he optado por probar otras variaciones de la dieta vegana. Hice pruebas de 30 días tanto con la dieta macrobiótica como con la dieta de alimentos crudos. Eran interesantes y me dieron nuevas ideas, pero decidí no continuar con ninguna de ellas. No me sentí diferente en ningún momento con la alimentación macrobiótica. Y en el caso de la dieta cruda, es cierto que noté un aumento significativo de energía, pero he encontrado

la dieta demasiado trabajosa, es decir, estaba desperdiciando una gran cantidad de tiempo en preparar comidas y en hacer compras frecuentes. Claro que puedes comer las frutas y verduras, pero para hacer las comidas crudas interesantes, no puedes gastar tanto tiempo. Si tuviera mi propio chef, probablemente seguiría con la dieta cruda, porque creo que los beneficios valdrían la pena. Hice un segundo intento con la dieta cruda durante 45 días, pero de nuevo mi conclusión era la misma. Si alguna vez me diagnosticaran una enfermedad grave como el cáncer, cambiaría inmediatamente a ella, la dieta alimentos crudivegana, ya que creo que es la mejor dieta absoluta para una salud óptima. Nunca me he sentido con más energía en mi vida que cuando la estuve haciendo. Pero no está en sintonía con lo que es práctico para mí.

Aun así, me las arreglé para integrar algunos nuevos alimentos macrobióticos y alimentos crudos en mi dieta después de estos ensayos. Hay dos restaurantes de este tipo aquí en Las Vegas, y he disfrutado mucho comiendo en ellos, porque así otra persona hace todo el trabajo. Por lo tanto, estas pruebas de 30 días también fueron un éxito porque me produjeron nuevas ideas, aunque en ambos casos me negué a continuar con el nuevo hábito. Una de las razones por las que la prueba de 30 días es tan importante en lo que respecta a las nuevas dietas es que la primera semana o dos, a menudo, se producirá una desintoxicación y una superación de los antojos, por lo que no es hasta la tercera o cuarta semana en la que comienzas a obtener una clara perspectiva. Pienso que si no has probado una dieta durante al menos 30 días, simplemente no la entenderás. Cada dieta se siente diferente en el interior de lo que parece desde fuera.

Este método de 30 días parece funcionar mejor para los hábitos diarios. No he tenido la suerte de usarlo cuando se trata de iniciar un hábito que sólo se produce 3-4 días por semana. Sin embargo, no puede funcionar bien si se aplica diariamente durante los primeros 30 días y luego se corta de nuevo a partir de entonces. Esto es lo que yo haría al iniciar un nuevo programa de ejercicios, por ejemplo. Los hábitos diarios son mucho más fáciles de establecer.

Aquí están algunas otras ideas para la aplicación de pruebas de 30 días:

- Renunciar a la televisión. Graba todos sus programas favoritos y guardarlos hasta el final de la prueba. Toda mi familia lo hizo una vez, y fue muy esclarecedor.
- Renunciar a las redes sociales, especialmente si sientes que te estás convirtiendo en un adicto de internet. Esto ayudará a romper con la adicción y te dará un sentido más claro de cómo te beneficia estar siempre “on line”. Siempre puedes ponerte al día al final de la prueba de los 30 días.
- Ducha / bañarse / afeitarse todos los días. Sé que este consejo no es necesario para tí, así que por favor pásalo a alguien que lo necesite
- Conoce a alguien nuevo cada día. Iniciar una conversación con un desconocido.
- Salir todas las noches. Ir a un lugar diferente cada vez, y hacer algo divertido – este será un mes memorable.
- Hacer 30 minutos de limpieza y organización de tu hogar u oficina todos los días. Solo son 15 horas en total.
- Hacer una lista de cosas para vender en eBay cada día. Hay que purgar un poco ese desorden.
- Pídele a alguien nuevo una cita todos los días. A menos que tu tasa de éxito sea inferior al 3%, obtendrás al menos una segunda cita con alguien, tal vez incluso conocerás a tu futura pareja.
- Si ya estás en una relación, dale a tu pareja un masaje todos los días. U ofrecer alternar quien da el masaje todos los días, así que como mínimo os lleváis 15 masajes cada uno.
- Renunciar a cigarrillos, refrescos, comida basura, café u otras adicciones no saludables.
- Conviértete en un madrugador.
- Escribe en tu diario todos los días. Existen aplicaciones para el ordenador o para el móvil muy prácticas.

- Llama a un miembro diferente de tu familia, amigos o empresas con las que tienes contacto todos los días.
- Haz 25 llamadas de ventas todos los días para solicitar un nuevo negocio. Un profesional como Mike Ferry hizo esto cinco días a la semana durante dos años, incluso en los días en que estaba dando seminarios. Él atribuye a esta costumbre de ayudar a construir su negocio a más de \$ 10 millones en ventas anuales. Si haces 1.300 llamadas de ventas de un año, vas a conseguir algo decente de negocios sin importar lo malas que sean tus habilidades de ventas. Puedes generalizar este hábito a cualquier tipo de trabajo de marketing, como la construcción de nuevos enlaces a tu sitio web.
- Escribe una nueva entrada de en tu blog cada día.
- Lee durante una hora al día en un tema que le interese.
- Medita todos los días.
- Aprende un poco de vocabulario de un idioma extranjero cada día.
- Ir a dar un largo paseo todos los días.

Una vez más, no creo que necesites seguir alguno de estos hábitos más allá de 30 días. Piensa en los beneficios que obtendrás utilizando solo esos 30 días. Puedes volver a evaluarlo todo después del período de prueba. Como mínimo crece tu experiencia, y eso ya es mucho.

El poder de este enfoque radica en su simplicidad. A pesar de que hacer una cierta actividad todos los días puede ser menos eficiente que siguiendo un calendario más complicado – el entrenamiento con pesas es un buen ejemplo, porque el descanso adecuado es un componente clave – la gente suele ser más proclive a continuar con el hábito diario. Cuando te comprometes a hacer algo todos los días sin excepción, no se puede racionalizar o justificar la falta de un día, ni se puede prometer que más tarde recuperaré el tiempo perdido.

Di a la gente que lo vas a hacer. Si estás listo para comprometerte contigo ahora mismo, no dudes en escribir un comentario y compartir tu meta para los próximos 30 días, por favor. ¡Anímate!