

AUT. RE - BORN

2024

LOS 5 PASOS DE AUT METHOD PARA
CONSEGUIR TUS METAS DE INICIO DE AÑO.



INTRODUCCIÓN

¡Nuevo año, nueva oportunidad para HACKEAR TU VIDA!

Al dar la bienvenida al año, solemos trazar metas llenas de ilusión pero la realidad es que el 90% de las personas abandonamos esas metas antes del 1 de febrero. (me incluyo)

Es fundamental recordar que mis objetivos de salud son como piezas únicas de un rompecabezas variando según mis necesidades y circunstancias.

Y como todo gran espectáculo, ¡la clave es asegurarme de que mis metas sean tan realistas y sostenibles como un éxito de taquilla!

¡Que este año sea mi actuación más saludable hasta ahora! 🌟💪



INTRODUCCIÓN

Soy Rubén, CEO & Fundador de AUT.METHOD, como tú, cada año me propongo mis propios retos.

Soy un obsesionado de prolongar nuestra longevidad y un fanático de las herramientas utilizadas en el mundo empresarial para fijar metas, medir su proceso y evaluar resultados para poder fijar nuevas metas basadas en el aprendizaje de lo experimentado. A diario consigo fusionar ambos campos desde hace más de 2 décadas dedicadas al fitness y al emprendimiento, hasta ahora solo aplicándolo al liderazgo de AUT y ahora con esta dinámica extrapolando esas herramientas hacia tí y el resto de personas que disfrutan de AUT a diario.

La dinámica son **5 pasos**, cada uno de ellos con una brevísima explicación, con el objetivo de ser directa y efectiva.

Sin más, sin rollos, ¡vamos a darle!

CONTENIDO

- 01 Establecer Metas Realistas**
- 02 ¿"Qué" quiero conseguir y "para qué"?**
- 03 Identificar Obstáculos y Desarrollar Estrategias**
- 04 Enfocarse en el Proceso, no solo en los Resultados**
- 05 Fomentar la Autocompasión**

CHANGE
C



07

ESTABLECER METAS REALISTAS





**“SI EL
OBJETIVO ES
GRANDE,
DESGLÓSALO
EN METAS”**

Hacer que sea específico y medible.

En lugar de "hacer ejercicio regularmente", establecer "hacer ejercicio durante al menos 30 minutos tres veces por semana", agendarlo y vas verificando si lo cumples. Y si el objetivo es grande, desglósalo en metas; divide objetivos grandes como "perder 10 kilos" en metas más pequeñas, como "perder 1 kilo al mes", esto también puedes monitorearlo para ver tu evolución.



02

¿"QUÉ" QUIERO CONSEGUIR Y "PARA QUÉ"?

Darle sentido y coherencia a tus objetivos generará compromiso desde el entendimiento. Descubre por qué quieres hacer esos cambios, que no sean por inercia. Además, visualizar el éxito de cómo te sentirías al lograr esas metas ayudará a que esas emociones te impulsen.

Toda mejora como ser humano es un trabajo de crecimiento personal. Ese crecimiento va de la mano de la inteligencia emocional, de cómo controlamos nuestras decisiones en momentos de "secuestro emocional" donde perdemos inconscientemente el control. No es muy distinto a hacer deporte, es un entrenamiento de constante autoconocimiento.

Para ello debemos entender nuestras obsesiones y manera de comportarnos en relación a nuestros hábitos. Es un trabajo crónico, nunca se deja de aprender, si quieres. Quizás ya estás en manos de terapia psicológica o coaching, si no es así, en AUT tenemos varios programas que pueden ayudarte de manera personal o grupal, pero mientras tanto, esta dinámica es buen punto de partida.





03

IDENTIFICAR OBSTÁCULOS Y
DESARROLLAR ESTRATEGIAS



PLANTEA ESTRATEGIAS PARA SUPERAR OBSTÁCULOS

03

En el camino te vas a encontrar con obstáculos, lo bueno es que muchos ya los conoces, si nos anticipamos podemos actuar antes y esquivarlos mediante estrategias concretas; “si el tiempo es un problema, establece un horario fijo para el ejercicio en tu agenda”, o si “el obstáculo será el no tener nada sano en casa para picar mejoremos el hábito de compra teniéndolo en cuenta”.



Los imprevistos suceden, nos harán salirnos del plan y abandonaremos nuestro camino, **¡Y NO PASA NADA!** siempre que sepamos volver a la luz abandonando el lado oscuro.

04

ENFOCARSE EN EL PROCESO, NO SOLO EN LOS RESULTADOS

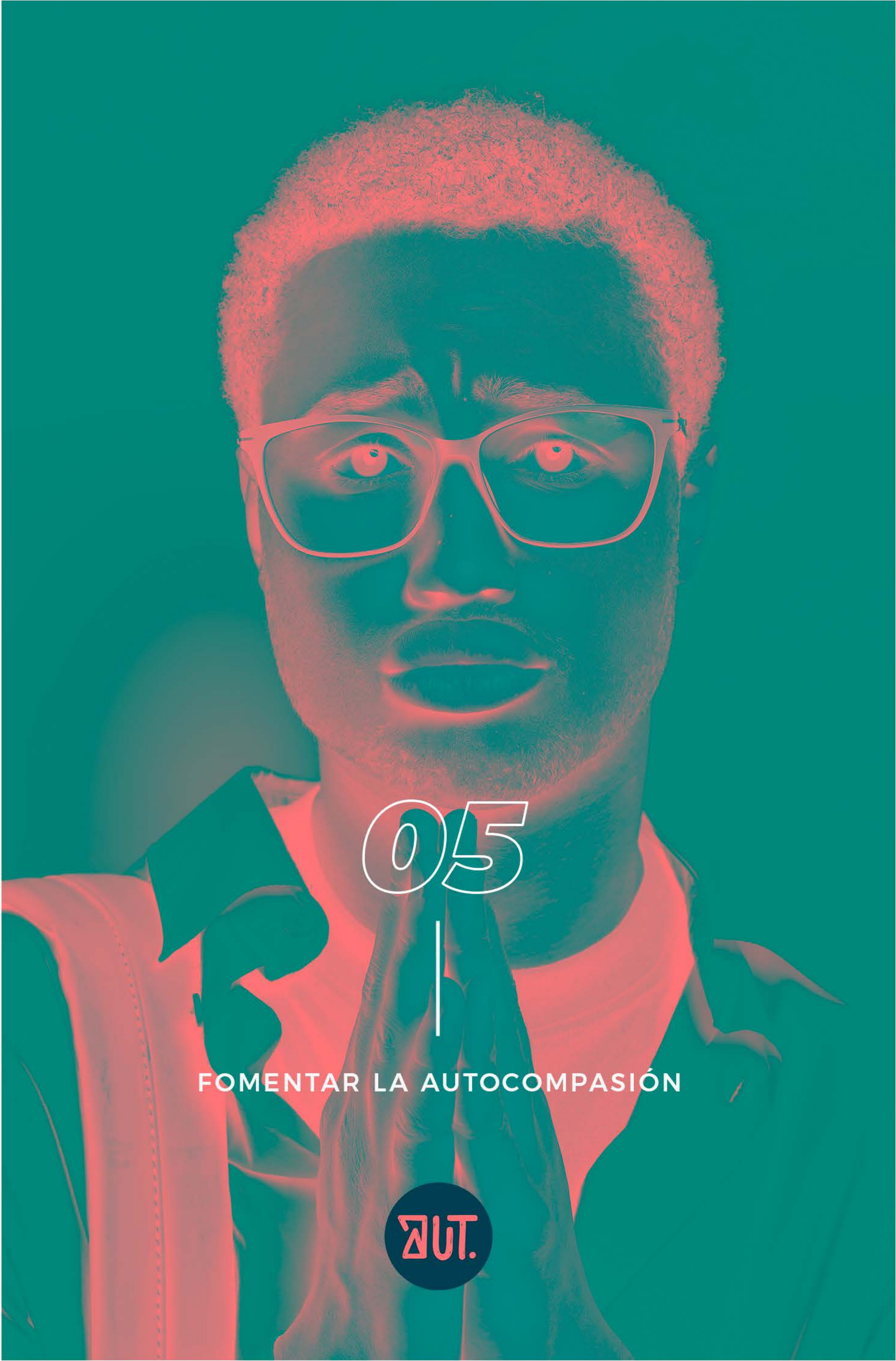
Para conseguir grandes cambios debemos dar muchos pasos menos grandes generando hábitos diarios poco a poco, aquí entra uno de mis conceptos favoritos; KAIZEN, mejora cada día solo un 1% **¡y tu cambio será exponencial!**. Ayuda el cambiar el enfoque de "perder peso" a adoptar hábitos diarios saludables, por ejemplo, "comer cada día un poco mejor, y en breve habrás cambiado radicalmente tu alimentación".

El desafío es crear rutinas y hábitos sostenibles desde nuestra decisión, sin autoritarismo.

El funcionamiento del cerebro es alucinante, y si nos enfocamos en la generación de hábitos, se trata sobretodo en la reacción (comer) ante una sensación (hambre) y para implantar el hábito se basa en la repetición.



Por eso si somos capaces de reaccionar mejor ante una sensación y repetirlo en un tiempo, lo integraremos.



05

|

FOMENTAR LA AUTOCOMPASIÓN



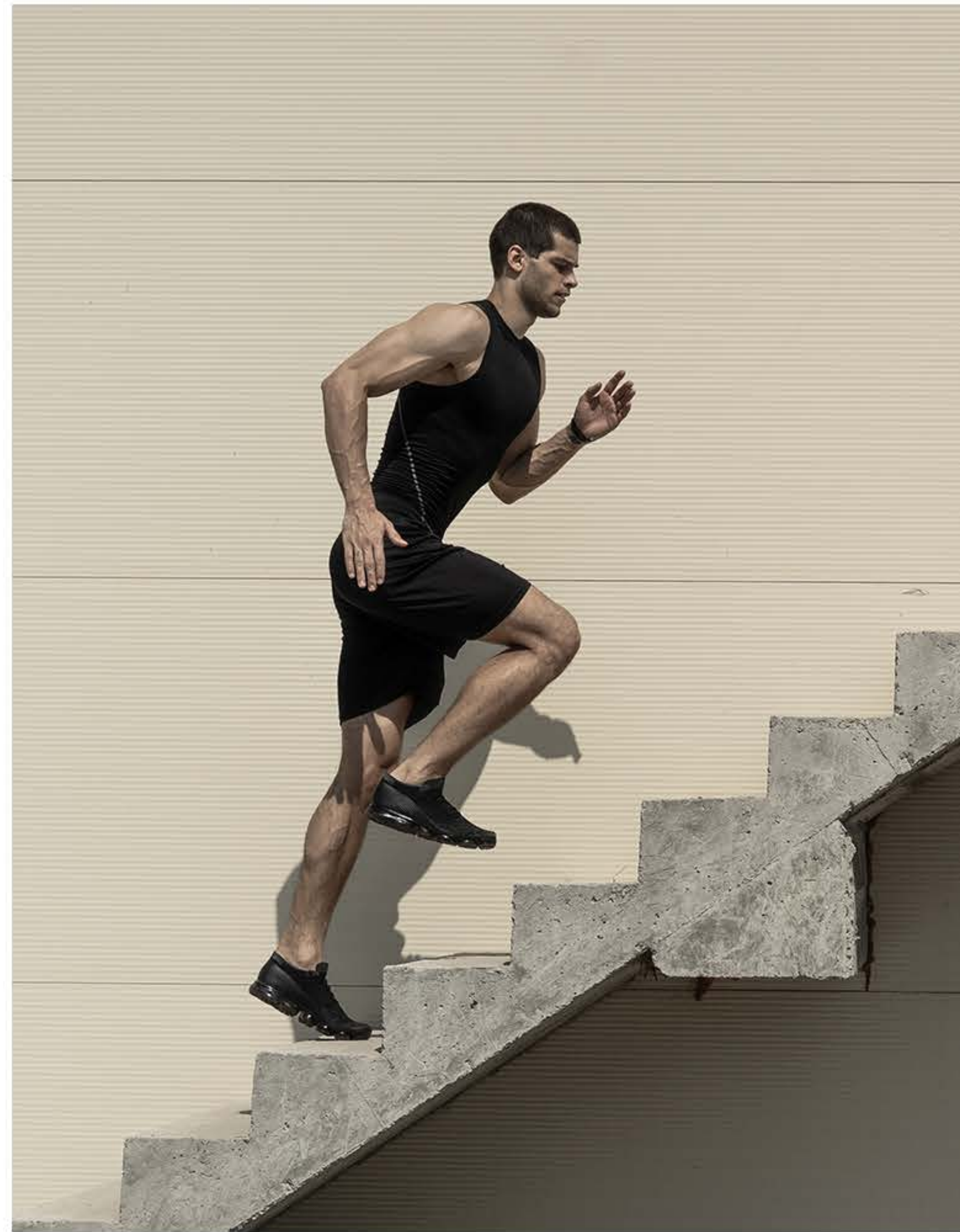


Anima a la autoafirmación positiva sustituyendo la autocrítica por declaraciones positivas; "estoy comprometido con mi salud y cada esfuerzo cuenta"

Acepta el proceso, reconoce que el cambio lleva tiempo, en lugar de castigarte por un desliz, aprende y sigue adelante. Contempla tu diálogo interno durante momentos difíciles, trátate con amabilidad y comprensión.

Encuentra amigos, familiares o compañeros de ejercicio. Compartir objetivos facilita el compromiso. Compartir logros en línea o con amigos cercanos puede ser motivador.

Solemos pensar en problemas pero te propongo a que empieces a verlos como desafíos a los que te enfrentas con una gran oportunidad de aprendizaje desde la experiencia que te forjará como persona, te aportará sabiduría y herramientas.





HACKING THE BODY AGE

