



**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: Angel Ernesto Muñoz Roblero*

*Nombre del tema: oratoria*

*Parcial: IV*

*Nombre de la Materia: comunicación oral*

*Nombre del profesor: Alejandra torres López*

*Nombre de la Licenciatura: Medicina veterinaria y zootecnia*

*Cuatrimestre: 2do*

El Camino Hacia una Vida Plena  
¡Adiós Malos Hábitos, Hola Vida  
Mejor!

Hoy vamos a hablar sobre algo que todos enfrentamos en algún momento los malos hábitos. Ya sea comer en exceso, procrastinar o cualquier otra cosa que sabemos que no es buena para nosotros, ¡todos tenemos uno!

¿Cómo podemos deshacernos de estos hábitos que nos frenan? Bueno primero, hay que admitir que tenemos un problema. Eso significa ser honestos con nosotros mismos y dejar de hacer excusas.

Luego, necesitamos entender por qué tenemos estos hábitos en primer lugar. A menudo, están relacionados con el estrés, la ansiedad o la falta de autoestima. Identificar estas razones nos ayuda a saber por dónde empezar.

Una vez que entendemos qué nos impulsa a tener estos hábitos, ¡es hora de cambiarlos! Pero tranquilo, no se trata de hacerlo todo de una vez. Pequeños cambios cada día son la clave.

Hay una forma de cambiar estos hábitos la regla de 2 minutos, la regla de 2 minutos es agarrar el gran hábito que quieres formar lo partes en 2 su versión mínima que puedes hacer en 2 minutos y todo lo demás, es muy funcional porque cumplir con 2 minutos es fácil y entonces no te da flojera y lo haces.

Esto se basa a la motivación y actuar, Muchas veces la motivación llega después de tomar acción, actúa para sentirte motivado en vez de esperar a sentirte motivado para actuar

fíjate si quieres a alguien que es gordo y flojo por naturaleza haga ejercicio no le dices vamos a correr 30 minutos, lo que le debes de decir es vamos a dar una vuelta a la cuadra y una vez que dio la vuelta a la cuadra tal vez tenga ganas de seguir, por qué una vez que su mente está activo y su cuerpo está activo lo natural es que quiera seguir caminando, por inercia un cuerpo que está en movimiento tiende a permanecer en movimiento y un gordo que está en el sofá tiende a permanecer en el sofá

La autodisciplina es crucial aquí. Necesitamos establecer metas realistas y estar comprometidos a alcanzarlas, incluso cuando nos enfrentemos a contratiempos.

Y no olvides rodearte de personas que te apoyen. Puede ser amigos, familiares o incluso un grupo de apoyo en línea. Todos necesitamos un poco de ánimo de vez en cuando.

Y recuerda, nadie es perfecto. Habrá tropiezos en el camino, pero cada error es una oportunidad para aprender y crecer.

Así que, ¡vamos a dejar esos malos hábitos en el pasado y a abrazar una vida más saludable y feliz juntos