

4 Simples pasos para crear hábitos efectivos

James Clear, propone que todos los hábitos se basan en 4 simples leyes, divididos en dos fases:

Fase de problema:

- **la señal**
- **el deseo**

Fase de solución:

- **la respuesta**
- **la recompensa**





Por ejemplo, cuando sales del trabajo, pasas por una pastelería **(señal).**



Te dan ganas de comerte un brownie **(deseo).**



Entras a la pastelería y pides un brownie **(respuesta).**



Te acabas hasta el último bocado y quedas satisfecho **(recompensa).**

Has creado una nueva relación entre salir de tu trabajo y comerte un brownie.

Bajo estas leyes se puede crear un hábito, tanto positivo como negativo, te mostramos cómo utilizarlas a tu favor:



1º ley (señal)

Hazlo obvio:
haz que sea fácil para ti

Por ejemplo: si quieres comer más fruta, una forma de hacer que sea obvio, es colocarla en la parte más visible de tu refrigerador o en tu escritorio de trabajo.

2º ley (deseo)

Hazlo atractivo:

elige algo que te guste mucho o que sea de tu interés.

Por ejemplo: empieza con la fruta que más te guste, al principio céntrate en que puedas hacer el hábito, y no en que sea el mejor hábito posible. Así que, si te gustan las manzanas empieza con ellas.

3º ley (respuesta)

Hazlo fácil:

no creés complejidad extra alrededor del hábito.

Siguiendo con el ejemplo de la fruta, si empiezas con la manzana puedes comerla tal cual, no tienes que hacer más, así que la dificultad es casi cero.



4º ley (recompensa)

Hazlo satisfactorio:

no hagas nada que no disfrutes.

No importa que la ciencia diga que la fruta con más beneficios son las naranjas, si tu disfrutas las manzanas, no tienes porque cambiar.

Nos cuesta mucho tener paciencia y siempre queremos resultados pronto, pero si entendemos que ir paso a paso, es la mejor forma de convertirlo en un hábito, tendremos ganada una gran parte de la batalla.

