

## COMO CREAR UN HÁBITO ÚTIL

PRIMERA LEY	HACERLO OBVIO
<b>1.1</b>	Rellena el cuadro de hábitos. Anota tus hábitos actuales para tomar conciencia de ellos.
<b>1.2</b>	Usa intenciones de implementación: “Voy a [COMPORTAMIENTO] en [HORA] en [LUGAR]”
<b>1.3</b>	Utiliza la acumulación de hábitos: “Después de [HÁBITO ACTUAL], [NUEVO HÁBITO]”
<b>1.4</b>	Diseña tu entorno. Haz que las señales de los buenos hábitos sean obvias y visibles.
SEGUNDA LEY	HACERLO ATRACTIVO
<b>2.1</b>	Usa paquetes de tentación. Empareja una acción que desees realizar con una acción que necesites realizar.
<b>2.2</b>	Únete a una cultura donde tu comportamiento deseado es el comportamiento normal. <i>Ej. Inscríbete en un gimnasio o grupo de ejercicios, eso te permitirá estar en un ambiente donde hacer ejercicio sea lo normal.</i>
<b>2.3</b>	Crea un ritual de motivación. Haz algo que disfrutes inmediatamente antes de un hábito difícil.
TERCERA LEY	HACERLO FÁCIL
<b>3.1</b>	Reduce la fricción. Disminuye el número de pasos entre tus buenos hábitos y tú. <i>Ej. deja tu ropa de hacer ejercicio preparada desde el día anterior, eso te ahorrará tiempo y aumentará tu disposición.</i>

<b>3.2</b>	<p>Prepara el ambiente. Prepara tu entorno para facilitar las acciones futuras.</p> <p><i>Ej. Llena tu refrigeradora de frutas y verduras, eso te impulsará a comer más saludable.</i></p>
<b>3.3</b>	<p>Domina el momento decisivo. Optimiza las pequeñas opciones que generan un gran impacto.</p>
<b>3.4</b>	<p>Usa la regla de los dos minutos. Reduce tus hábitos hasta que puedas hacerlo en dos minutos o menos.</p> <p><i>Ej. Empieza haciendo ejercicio en tu casa solo dos minutos hasta que se te haga costumbre y después vas aumentando.</i></p>
<b>3.5</b>	<p>Automatiza tus hábitos. Invierte en tecnología y compras únicas que aseguren el comportamiento futuro.</p> <p><i>Ej. Comprar tenis de buena calidad que te hagan sentirte cómodo al momento de correr.</i></p>
<b>CUARTA LEY</b>	<b>HACERLO SATISFACTORIO</b>
<b>4.1</b>	<p>Usa recompensas. Date una recompensa inmediata cuando completes tu hábito.</p>
<b>4.2</b>	<p>Haz que "no hacer nada" sea agradable. Al evitar un mal hábito, diseña una forma de ver los beneficios.</p>
<b>4.3</b>	<p>Usa un rastreador de hábitos. Lleva un registro de su racha de hábitos y "no rompas la cadena".</p>
<b>4.4</b>	<p>No más de dos veces. Cuando te olvides de ejecutar un hábito, asegúrate de retomar el rumbo inmediatamente.</p>

## COMO ELIMINAR UN HÁBITO NADA ÚTIL

INVERSIÓN DE LA 1ERA LEY	HACERLO INVISIBLE
<b>1.5</b>	Reduce la exposición. Elimina las señales de tu mal hábito de tu entorno.
INVERSIÓN DE LA 2DA LEY	HACERLO POCO ATRACTIVO
<b>2.4</b>	Replantea tu mentalidad. Resalta los beneficios evitando tus malos hábitos.
INVERSIÓN DE LA 3ERA LEY	HACERLO DIFÍCIL
<b>3.6</b>	Aumenta la fricción. Aumentar el número de pasos entre tú y tus malos hábitos.
<b>3.7</b>	Utiliza un dispositivo de compromiso. Restringe tus elecciones futuras a las que te beneficien.
INVERSIÓN DE LA 4TA LEY	HACERLO POCO SATISFACTORIO
<b>4.5</b>	Consigue un socio/amigo responsable. Pídele a alguien que vigile tu comportamiento.
<b>4.6</b>	Crea un contrato de hábito. Haz públicos y dolorosos los costos de tus malos hábitos.  <i>Ej. comprométete públicamente.</i>