

Hábitos Atómicos

James Clear

Tipos de hábitos



- aumentar la productividad
- desarrollar conocimientos
- desarrollar relaciones

Hábitos negativos

- desencadenar el estrés
- pensamientos pesimistas
- difundir la indignación



4 Leyes para crear un buen hábito

- Hacer evidentes los hábitos
- Asegúrese de que sea atractivo
- Facilite el aprendizaje de nuevos hábitos
- Hacer que el hábito sea gratificante

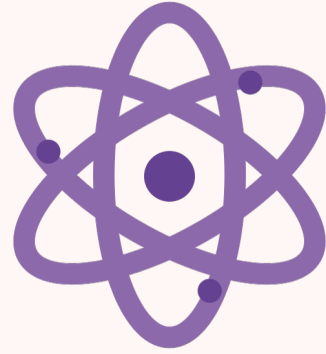
4 Leyes para romper un mal hábito

- Hacer invisibles los hábitos negativos
- Hacer que las acciones negativas sean poco atractivas
- Hacer que los malos hábitos sean poco prácticos
- Hacer que los hábitos negativos sean insatisfactorios

Ideas clave

Hábitos Atómicos

James Clear



1 Aceptar los cambios positivos

Todas las grandes cosas surgen de comienzos modestos. La génesis de cada hábito es una única y pequeña elección. No hay lugar ni momento equivocados para iniciar un cambio. Si continúa con un nuevo hábito, alcanzará un punto de inflexión y obtendrá el éxito.

2 Crear señales visuales claras

Cuando adjunte señales claras a los buenos hábitos, los identificará y activará fácilmente para ayudarlo a dirigir su atención hacia un comportamiento deseable y reforzar los Resultados satisfactorios.

3 La práctica determina la constancia

La cantidad de veces que ha realizado un hábito es más esencial para su crecimiento que el tiempo que lo ha estado haciendo. Cuanto más a menudo repitas un hábito, antes te acostumbrarás.

4 La elección de hábitos influye en tu vida

Es fácil progresar si elige el hábito adecuado. Los buenos hábitos te hacen querer a la gente y aumentan tus posibilidades de éxito. Por otro lado, los malos hábitos llenan tu vida de estrés, indignación y fracaso.

5 Eliminar hábitos negativos

Una vez que sepas qué acciones te hacen infeliz, podrás determinar hábitos que te impiden vivir una vida plena, dificultan que vuelvas a hacerlos, y destacar los beneficios que obtienes al evitarlos.

6 Acumula tus hábitos

El apilamiento de hábitos es una técnica que combina un nuevo hábito con uno existente. En lugar de asociar su nuevo hábito con un determinado momento y lugar, lo asocia con uno existente.

7 Nuestros hábitos dependen de nuestra cultura

Los hábitos que nos atraen están determinados por la cultura en la que vivimos. Debido a que tenemos un fuerte deseo de encajar y pertenecer, preferimos adoptar hábitos apreciados y aprobados por nuestra sociedad.

8 Utilizar recompensas para desarrollar buenos hábitos

Cuando se trata de buscar recompensas, su cerebro tiene muchos más circuitos neuronales. Cada acción es el resultado de la expectativa. La respuesta se desencadena por el deseo de sentirse bien.