

Diseña tu hábito con las 4 leyes

Obvio, atractivo, sencillo y satisfactorio. Rellénala en 15 minutos y empieza mañana.

-
- 1 Hoja para crear un hábito nuevo
 - 2 Hoja para dejar un hábito que no quieres
 - 3 Chuleta: 32 ideas para cada ley
-

El hábito que quiero crear: _____

1 • HAZLO OBVIO

Lo haré después de... en... (lugar). ¿Qué dejaré a la vista?

2 • HAZLO ATRACTIVO

¿Con qué algo que me gusta lo puedo juntar? ¿Con quién?

3 • HAZLO SENCILLO

Mi versión de 2 minutos. ¿Qué paso puedo quitar o dejar preparado?

4 • HAZLO SATISFACTORIO

¿Cómo lo celebraré o lo registraré nada más hacerlo?

Nunca falles dos veces seguidas.

El hábito que quiero dejar: _____

PRIMERO, ENTIÉNDELO

¿Cuándo aparece? ¿Qué siento justo antes? ¿Qué consigo con él?

1 · HAZLO INVISIBLE

¿Qué señal puedo quitar de mi vista o de mi camino?

2 · HAZLO POCO ATRACTIVO

¿Qué me cuesta de verdad (dinero, horas, salud)?

3 · HAZLO DIFÍCIL

¿Qué pasos puedo añadir para que cueste más?

4 · HAZLO INSATISFACTORIO

¿Qué coste inmediato o compromiso con alguien puedo poner?

Ideas para cada ley. Rodea las que vayas a probar.

HAZLO OBVIO

- ☐ Engancharlo a algo que ya haces
- ☐ Decidir hora y lugar exactos
- ☐ Dejarlo a la vista
- ☐ Una nota en el espejo
- ☐ Preparar el material la noche antes
- ☐ Una alarma con el nombre del hábito
- ☐ Un sitio fijo para hacerlo
- ☐ Ponerlo en la agenda

HAZLO ATRACTIVO

- ☐ Juntarlo con un podcast o música
- ☐ Hacerlo con alguien
- ☐ Unirte a un grupo que ya lo hace
- ☐ Cambiar «tengo que» por «voy a»
- ☐ Elegir la versión que te apetece
- ☐ Un ritual corto antes de empezar
- ☐ Material que te guste usar
- ☐ Pensar en cómo te sentirás después

HAZLO SENCILLO

- ☐ Versión de 2 minutos
- ☐ Ropa preparada la noche antes
- ☐ Quitar un paso
- ☐ Hacerlo cerca de casa
- ☐ Dejar la app en la pantalla de inicio
- ☐ Comprar lo necesario de una vez
- ☐ Decidir de antemano qué harás
- ☐ Repetir antes de mejorar

HAZLO SATISFACTORIO

- ☐ Tachar en un calendario
- ☐ Una recompensa pequeña e inmediata
- ☐ Contárselo a alguien
- ☐ Registrar la racha
- ☐ Ver el progreso cada semana
- ☐ Celebrar en voz alta (sí, funciona)
- ☐ Un frasco con una moneda por día
- ☐ Repasar cómo te sientes al acabar