

Las 4 leyes de la creación de hábitos

- Piensa en una de las metas SMART que escribiste anteriormente o en una meta que te gustaría alcanzar. Esta puede ser una meta relacionada con tu salud, productividad, finanzas, o cualquier otro aspecto importante de tu vida. Escribe brevemente tu meta elegida y aplica las 4 leyes de la creación de hábitos.

TU META: _____

1 Aplica la **PRIMERA LEY: Hazlo Obvio**

- Piensa en cómo puedes hacer que tu meta sea lo más visible posible en tu vida diaria. ¿Qué puedes colocar en tu entorno para recordarte constantemente que tienes que trabajar en ella?
- Escribe qué acciones puedes tomar para hacer tu meta obvia.

Ejemplos:

- Si tu meta es hacer ejercicio, coloca los tenis de deporte junto a la puerta o en tu escritorio.
 - Si tu meta es leer más, coloca un libro cerca de tu cama o en el lugar donde sueles pasar tiempo libre.
-

2 Aplica la **SEGUNDA LEY: Hazlo Atractivo**

- Piensa en cómo puedes hacer que tu hábito sea atractivo y agradable. ¿Qué recompensa inmediata o motivación puedes asociar con este hábito?
- Escribe una o dos formas en las que puedes hacer que tu hábito sea más atractivo. Ejemplos:

- Si deseas correr cada mañana, puedes escuchar tu música favorita mientras corres.
 - Si deseas comer más saludable, puedes preparar recetas que te gusten mucho y asociarlas con momentos placenteros.
-
-

Las 4 leyes de la creación de hábitos

3 Aplica la **TERCERA LEY: Hazlo Fácil**

- Haz que el hábito sea lo más simple posible. Piensa en los pasos que puedes tomar para reducir las barreras y facilitar la acción.
- Escribe cómo puedes hacer que tu hábito sea fácil de implementar.

Ejemplos:

- Si quieres meditar, empieza con 5 minutos al día, en lugar de intentar hacerlo durante 30 minutos de inmediato.
 - Si deseas escribir más, empieza escribiendo una página al día en lugar de una hora completa.
-

4 Aplica la **CUARTA LEY: Hazlo Satisfactorio**

- Para mantener el hábito, es importante que experimentes una recompensa inmediata o gratificante después de realizarlo. Piensa en cómo te puedes premiar o cómo puedes sentir satisfacción al completar el hábito.
- Escribe una forma en la que puedas sentirte satisfecho o recompensado(a) por tu esfuerzo. Ejemplos:

- Si corres, date una ducha refrescante y disfruta de una bebida que te guste después de la actividad.
 - Si lograste estudiar o leer, permítete un tiempo para ver tu programa favorito o hacer algo que disfrutes.
-
-