

Desglose de hábitos

Una de las cosas más difíciles de crear un hábito es comenzar. Sin embargo, si lo dividimos en pequeños pasos y lo ponemos en práctica durante tan sólo 2 minutos cada día, podemos superar esta barrera común.

Proceso de creación de hábitos

- 1 Divida el hábito deseado en 5 pasos. El primer paso debe ser muy fácil y no debe tomar más de 2 minutos en realizarlo. Al llegar al último paso, usted debe haber adoptado el hábito por completo.
- 2 Realice el *paso 1* todos los días hasta que se convierta en un hábito. Puede realizar más pasos si se sienta motivado, pero el objetivo más importante es realizar el *paso 1* de forma constante.
- 3 Al llegar a este punto, póngase el objetivo de realizar los *pasos 1 y 2* todos los días. Continúe con este ciclo hasta que cada paso se convierta en un hábito.

Ejemplo 1

Nuevo hábito	<i>Caminar 30 minutos todas las tardes.</i>
Paso 1	<i>Póngase ropa de ejercicio después del trabajo.</i>
Paso 2	<i>Camine una manzana.</i>
Paso 3	<i>Camine durante 10 minutos.</i>
Paso 4	<i>Camine durante 20 minutos.</i>
Paso 5	<i>Camine durante 30 minutos.</i>

Ejemplo 2

Nuevo hábito	<i>Acostarse a las 10 PM todas las noches.</i>
Step 1	<i>Llegue a su casa a más tardar a las 9 PM todas las noches.</i>
Step 2	<i>Cepíllese los dientes y dúchese antes de las 10 PM.</i>
Step 3	<i>Apague todos los aparatos electrónicos antes de las 10 PM.</i>
Step 4	<i>Realice todos los pasos anteriores una hora más temprano.</i>
Step 5	<i>Acuéstese a las 10 PM.</i>

Desglose de hábitos

Nuevo hábito

--

Desglose

Paso 1	
Paso 2	
Paso 3	
Paso 4	
Paso 5	