

Plan de mini hábitos

Lléнала una vez antes de empezar. Define una versión mínima y únela a una señal que ya esté presente en tu día.

El hábito que quiero

Escríbelo como una conducta observable. Por ejemplo, caminar diez minutos después del almuerzo.

Su versión mínima

La versión que te tome menos de dos minutos. Prácticala durante las primeras semanas, aunque te parezca pequeña.

A qué lo voy a enganchar

Una rutina que ya haces o una hora fija. Escribe cómo la señal quedará unida a la conducta.

Cómo voy a saber que lo hice

Cómo lo vas a notar y reconocer en el momento. Basta con marcarlo o decírtelo.

Los escalones de las próximas semanas

Cómo crece la versión mínima, semana a semana, sin saltos grandes.

Qué haré el día que no pueda

Saltarse un día suelto no arruina el proceso. Escribe cuál es tu versión de emergencia.

La mediana del estudio de referencia fue de 66 días. El extremo de 254 días fue una proyección del modelo. La versión de dos minutos procede del libro Hábitos atómicos y carece de respaldo experimental directo.

