HÁBITOS ATÓMICOS
James Clear
https://joanclotet.com/

1. EL HÁBITO
- Rutina practicada con regularidad
- Promueve libertad porque evita decidir sobre tareas básicas
- Tu mente se centra en nuevos retos cuando lo básico está bajo control

2. ¿ CÓMO SE FORMA ?
- **SEÑAL**
  - Info que anticipa recompensa
  - Sin significado hasta ser interpretada
  - Al identificarla sientes un anhelo
- **ANHELO**
  - Motivación que impulsa a emprender el hábito
  - Anhelas el cambio de estado que comporta el hábito
- **RESPUESTA**
  - Es el hábito en sí. La acción rutinaria
  - Si generas respuesta obtienes recompensa
- **RECOMPENSA**
  - Satisface anhelo y muestra qué acciones recordar

3. DESARROLLAR HÁBITOS
- Difícil por el poco efecto a corto plazo
  - Requiere paciencia
- Éxito y fracaso : resultado de hábitos diarios
  - **Importa más trayectoria que resultados alcanzados**
- Cambio de conducta 3 niveles de profundidad
  - **Resultado**
    - Cambio momentáneo
      - Ej.: Perder peso temporalmente
  - **Proceso**
    - Ej.: Trabajar un grupo muscular en el gimnasio
  - **Identidad**
    - El nivel más profundo
      - Creencias
    - Abandonamos hábitos por regreso a vieja identidad
    - Enfócate en quien quieres llegar a ser
    - **Te conviertes en quien quieres ser cuando actúas como tal**

4. HACERLO OBVIO
- Con el tiempo las señales se vuelven desapercibidas
  - Tus hábitos no están bajo tu control
- **Si no logras transformar lo inconsciente en consciente éste gobernará tu vida y tú lo llamarás destino**
- Registra tus hábitos (Conciencia)
  - Bueno, malo o neutral ?
  - Considera su impacto a largo plazo
  - Para nuevo hábito agenda cuánto y cuándo
  - Conecta hábitos
    - Ej.: Medita 60 sec tras un café
- Modifica el ambiente
  - Oculta/amplifica señales
  - Un lugar, un hábito, un pensamiento

5. HACERLO ATRACTIVO
- Estímulos seductores (Dopamina)
  - Sin el deseo la acción se detiene
  - Liberamos Dopamina al apostar y al ganar
- Acumula tentaciones
  - **Conecta lo que te gusta con lo que debes hacer**
  - 10 sentadillas antes de mirar instagram
- Ambiente adecuado
  - Únete a quien ha conseguido el hábito
- Explora motivación subyacente
  - Publicar en RRSS busca aceptación
- Asócialos a lo positivo
  - Reemplaza "debo hacer" por "tengo la oportunidad"
- Ritual de motivación
  - Música con deporte/estudio

6. HACERLO SENCILLO
- Nos olvidamos de actuar
- 21, 30 o 100 días... lo importante son las repeticiones
- Una sentadilla diaria no requiere casi esfuerzo
- Preparar ropa de deporte con antelación
- Complica el acceso a tentaciones
- Regla 2 minutos: Empieza con esa dedicación

8. HACERLO SATISFACTORIO
- Cerebro quiere recompensa inmediata
  - Repetimos si satisface
- Los buenos hábitos tienen recompensa con el tiempo
- **Clave del éxito : postponer gratificación**
- Asociar placer inmediato a recompensas a largo plazo
- Si dejas de fumar guarda lo que hubieras gastado
- Mide tu progreso y no rompas la cadena
- Siempre es mejor algo mal que no hacerlo nunca
- **La identidad se convertirá en el refuerzo**