

EL PODER ATÓMICO DE LOS HÁBITOS

1. Foco vs. excusa

El obstáculo

Excusas comunes

La solución

Poder atómico de pequeñas acciones



Acción: Rompe las excusas con hábitos de enfoque

2. Identidad y sistemas clave

ELIGE TU YO IDEAL

Dirige tus hábitos a estos tres verbos esenciales:



ESTAR
A donde pertenezco



SER
Quién soy



HACER
Elecciones y renuncias

ENTORNO

Crear tu mejor entorno

SISTEMAS

Elije tu identidad, crea tus sistemas

El tiempo no evalúa intenciones, evalúa repeticiones.
Mejora un 1% cada día

3. Cuatro leyes claves del cambio de conducta

1. HAZLO OBVIO

No puedes cambiar lo que no ves

SEÑAL: Activador de comportamiento



3. HAZLO FÁCIL

La consistencia vence la intensidad

ACCIÓN: Movimiento



2. HAZLO ATRACTIVO

Lo que se disfruta se repite
DESEO: Resultado prometido



4. HAZLO SATISFACTORIO

Tu cerebro repite lo que recibe recompensa

RECOMPENSA: Neuroquímica de logro y placer



Sigue las 4 leyes para crear un cambio de conducta.
Diseña para el éxito. Haz la acción fácil.

4. Un reto en familia para formación de hábitos

Tu cerebro aprende por imitación y reconocimiento.
un plan de 4 semanas.



Identidad familiar



Micro disciplinas



Conexión emocional



Carácter y propósito



El acuerdo (reglas clave):

Regla de los 2 Minutos.

Nunca falles dos veces.

Pequeñas acciones, una y otra vez.