

## Estrategias para generar o eliminar hábitos

Para generar un buen hábito	Para eliminar un mal hábito
<b>Paso 1: Detonante</b>	
<b>1ª Ley de conducta: que sea obvio</b>	<b>1ª Ley de conducta: que sea invisible</b>
Utiliza tarjetas de puntuación de los hábitos. Anota los actuales para ser más consciente.	Reduce la exposición. Elimina del entorno los detonantes de tus malos hábitos
Utiliza las intenciones de implementación: «A las [hora] haré [conducta] en [lugar]».	
Apila los hábitos: «Después de [hábito existente], haré [nuevo hábito]».	
Diseña el entorno. Haz que los detonantes de los buenos hábitos sean obvios y visibles.	
<b>Paso 2: Deseo</b>	
<b>2ª Ley de conducta: que sea atractivo</b>	<b>2ª Ley de conducta: que sea desagradable</b>
Vincula la tentación. Enlaza la acción que quieres hacer con la que tienes que hacer.	Cambia la mentalidad. Resalta las ventajas de evitar los malos hábitos
Únete a una cultura en la cual la conducta deseada sea la normal.	
Crea un rito de motivación. Haz una cosa que te guste justo antes de un hábito que te cueste.	
<b>Paso 3: Respuesta</b>	
<b>3ª Ley de conducta: que sea fácil</b>	<b>4ª Ley de conducta: que sea difícil</b>
Reduce la fricción. Disminuye el número de pasos entre tú y los buenos hábitos.	Aumenta la fricción. Añade más pasos entre tú y tus malos hábitos
Prepara el entorno. Procura que actuar en el futuro sea más fácil.	Utiliza un dispositivo de compromiso. Procura que las únicas opciones futuras sean las que te aporten beneficio.
Aprende a escoger en el momento decisivo. Optimiza las pequeñas decisiones que tienen una gran repercusión.	
Utiliza la regla de los dos minutos. Adapta los hábitos hasta que los puedas hacer en dos minutos o menos.	
<b>Paso 4: Recompensa</b>	
<b>4ª Ley de conducta: que sea gratificante</b>	<b>4ª Ley de conducta: que sea desagradable</b>
Utiliza el esfuerzo. Cada vez que termines un hábito, date una recompensa inmediata.	Busca un soci@ con quien pasar cuentas. Pide a alguien que controle lo que hagas.
Intenta disfrutar de no hacer una cosa. Para evitar un mal hábito, piensa en un sistema que te permita ver los beneficios.	Redacta un contrato de hábitos. Haz públicos y dolorosos los costes de los malos hábitos.
Utiliza un localizador de hábitos. Deja constancia de tu racha y no la cortes.	
Nunca te saltes un hábito dos veces. Si te olvidas, procura recuperarlo inmediatamente	