

Cómo crear hábitos duraderos sin fuerza de voluntad



Plan de acción

- 1** Empieza con una versión tan pequeña que no falles
- 2** Ancla el nuevo hábito a algo que ya haces
- 3** Prepara tu entorno para facilitar lo que deseas
- 4** Retoma al día siguiente, aunque sea en menor escala
- 5** Marca cada día cumplido en un calendario o planilla

Para recordar

Los hábitos duran por diseño e identidad, no por fuerza de voluntad: empieza pequeño y retoma rápido.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br