



Planner

**Hábitos
Atómicos**

Observa tus hábitos actuales

Anota hasta diez acciones que realizas habitualmente, en el orden en que ocurren. Observa sin juzgarte. Clasifica cada acción según si te acerca a la persona que quieres ser, te aleja o es neutral.

La persona que quiero ser

Acción habitual	+ / - / =	¿Por qué la marqué así?

+ Me acerca a quien quiero ser. - Me aleja. = Es neutral.

Un hábito que quiero mantener

Un hábito que quiero cambiar

Decide cuándo y dónde

Elige un hábito que quieras practicar. Define una acción concreta, el momento en que la realizarás y el lugar. Evita expresiones vagas como "cuando pueda" o "más tarde".

El hábito que quiero incorporar

La acción concreta que realizaré

Los días en que lo practicaré

☐ lunes ☐ martes ☐ miércoles ☐ jueves ☐ viernes ☐ sábado ☐ domingo

La hora o el momento exacto

El lugar donde lo haré

Haré _____ a las _____ en _____

¿Este momento y este lugar encajan con mi rutina real?

Conecta un hábito nuevo con uno existente

Elige una acción que ya realizas con regularidad. Úsala como señal para comenzar un hábito nuevo. La acción existente debe ocurrir con la misma frecuencia con que quieres practicar el nuevo hábito.

Tres acciones que ya hago con regularidad

1. _____
2. _____
3. _____

La acción que usaré como señal

El momento exacto en que termina esa acción

El hábito nuevo que haré inmediatamente después

Después de _____, haré _____

- ☐ La señal ocurre con la frecuencia que necesito.
- ☐ En ese momento tengo tiempo y espacio para empezar.

Si esta señal no encaja, elegiré esta otra

Haz que la señal sea evidente

Elige un hábito que quieras repetir y revisa el lugar donde lo realizarás. Decide qué señal puedes dejar a la vista y qué señales de hábitos que quieres reducir puedes retirar.

El hábito que quiero recordar

El lugar donde lo practicaré

Señales que pondré a la vista

Objeto o señal	Dónde lo dejaré

Señales que retiraré de mi vista

Objeto o señal	Dónde lo guardaré o cómo lo retiraré

El cambio concreto que haré hoy en este espacio

Combina lo necesario con lo que disfrutas

Elige una acción que necesitas realizar y una actividad que disfrutas. Diseña una combinación en la que puedas disfrutar esa actividad mientras practicas el hábito o inmediatamente después.

El hábito que necesito practicar

Tres actividades que disfruto

1.

2.

3.

La actividad que combinaré con mi hábito

Elige una combinación

- ☐ Mientras hago _____, disfrutaré de _____
- ☐ Después de hacer _____, disfrutaré de _____

¿Cómo evitaré que la actividad agradable interrumpa el hábito que quiero practicar?

Mi combinación para la próxima vez

Reduce el esfuerzo para empezar

Revisa los pasos necesarios para practicar un hábito. Elimina preparativos, decisiones o desplazamientos innecesarios. Después, añade un paso que haga menos automático un hábito que quieras reducir.

El hábito que quiero facilitar

Qué me dificulta empezar	Cómo lo simplificaré

Qué dejaré preparado con anticipación

El hábito que quiero reducir

Un paso adicional que lo hará menos automático

El cambio que implementaré hoy

Empieza con menos de dos minutos

Reduce el hábito que quieres construir a una primera acción que puedas realizar en menos de dos minutos. Elige un comienzo sencillo que te permita practicar el acto de presentarte y empezar.

Leer cada noche puede empezar por leer una página.

El hábito completo que me gustaría construir

Su versión de menos de dos minutos

El primer movimiento que haré para empezar

Qué necesito dejar preparado

Cuando _____, empezaré por _____

¿Esta versión es suficientemente sencilla para repetirla en un día ocupado?

Haz visible tu práctica

Elige un solo hábito y define qué acción contará como realizada. Registra cada práctica inmediatamente después de hacerla. Observa la repetición de la conducta.

Semana del _____ al _____

El hábito que registraré

Contará como realizado cuando...

Día	Fecha	Registro
lunes		
martes		
miércoles		
jueves		
viernes		
sábado		
domingo		

✓ Lo realicé. — No lo realicé. N/A No estaba previsto.

Después de _____, marcaré mi registro

Una satisfacción inmediata que acompañará mi práctica y que sea coherente con el hábito que quiero construir

Retoma en la próxima oportunidad

Piensa en una ocasión reciente en que no realizaste tu hábito. Identifica qué ocurrió y prepara una vuelta sencilla para la próxima oportunidad prevista. Si hace falta, retoma con una versión más pequeña.

El hábito que interrumpí

Qué ocurrió cuando no lo realicé

Qué puedo ajustar para facilitar la próxima práctica

La versión pequeña con la que retomaré

Mi próxima oportunidad: día, hora y lugar

Aunque no pueda hacer la versión completa, en mi próxima oportunidad haré _____

☐ Retomé mi hábito

Fecha _____