



Mini hábitos:

Como lograr grandes resultados con el mínimo esfuerzo

Stephen Guise

Resumen

“Un mini hábito es un comportamiento positivo muy pequeño que te obligas a realizar todos los días”. “Mini hábito” es un concepto engañosamente poderoso que tendrá un impacto positivo en tu vida. Tu vida será mejor que la del 99 % de personas en todo el mundo. Si no puedes lograr un cambio duradero en ciertas áreas de tu vida, el problema no será tuyo, sino de la estrategia que adoptas. Para convertirte en un ser humano mejor, debes dejar de luchar contra tu mente y empezar a jugar según las reglas de tu cerebro. Los mini-hábitos te demostrarán que lograr un cambio duradero es posible y que no es tan difícil.

1. Cada logro se basa en pequeños comienzos

Un mini-hábito es una versión mucho más pequeña de un nuevo hábito que deseas formar. 100 flexiones diarias se reducen a una flexión diaria. Escribir 6000 palabras se convierte en escribir 100 palabras al día. Pensar positivamente en todo momento se convierte en tener tres pensamientos positivos al día.

Un viaje de mil kilómetros comienza con un solo paso. ~ Lao Tse

Así es como debes poner en marcha tu mini hábito. Lee al menos dos capítulos de este resumen todos los días hasta que lo termines. Puedes decidir leer más que eso, pero nunca menos. Leer solo dos capítulos al día no requiere mucho esfuerzo, así que no tienes excusas. Es para que aprendas mini-hábitos creando mini-hábitos.

Reflexiona sobre el siguiente pensamiento

1. Hacer un poquito es más y mejor que no hacer nada.
2. Hacer un poco todos los días tiene un mayor impacto que hacer mucho en un solo día.

En términos matemáticos y en la práctica, hacer un poquito es infinitamente más y mejor que no hacer nada.

¿Te parecen razonables estas afirmaciones? En caso afirmativo, la conclusión principal es que las pequeñas intenciones son mejores que las grandes.

¿Alguna vez te has sentido estancado? ¿Alguna vez has intentado realizar cambios en tu vida y has fracasado? ¿Lo has hecho una y otra vez e incluso has dejado de intentarlo durante largos períodos de tiempo?

Todos hemos estado ahí, piense en estas preguntas más interesantes.

¿Y si tu incapacidad para cumplir una determinada estrategia nunca fue tu problema, sino simplemente una estrategia errónea? ¿Y si la ciencia del comportamiento humano sugiere una alternativa mejor que te ayudará a cumplir tus planes? ¿Y si esta estrategia tiene la capacidad de cambiarlo todo, crear buenos hábitos, alcanzar tus metas y cambiar tu vida? Bienvenido al mundo de los mini-hábitos.

2. Cuando repites un comportamiento a lo largo del tiempo, tu cerebro aprende a automatizar el proceso

La repetición es el lenguaje del cerebro. Los mini-hábitos funcionan cambiando tu cerebro a base de repeticiones. Sin embargo, el cerebro humano se resistirá naturalmente al cambio a menos que sea recompensado generosamente. Por tanto, las claves para la formación de hábitos son la repetición y la recompensa. Tu cerebro repetirá fácilmente un hábito cuando haya una recompensa.

Conducir un automóvil sin dirección asistida puede resultar complicado. Tienes que girar el volante muchas veces para lograr una respuesta del automóvil. Nuestros

cerebros responden al cambio como los automóviles sin dirección asistida. Cada actividad da como resultado una diferencia insignificante, pero cuando se realiza repetidamente, las pequeñas alteraciones crearán un gran cambio en la química del cerebro.

El cerebro ama la eficiencia y por eso tenemos hábitos. Cuando repites una actividad a lo largo del tiempo, tu cerebro aprende a automatizar el proceso. Es más eficiente desde el punto de vista energético repetir automáticamente un proceso que tener que decidir manualmente actuar de la misma manera cada vez.

Cuando repites un comportamiento a lo largo del tiempo, tu cerebro aprende a automatizar el proceso.

Si descubres que tomas decisiones muy rápidamente, lo estás haciendo activamente debido a la costumbre. De alguna manera, has tomado esa decisión hace un tiempo. Decidir ir a por helado de vainilla es un ejemplo.

Cierta parte del cerebro humano es estúpida, no considera las ventajas de tener unos abdominales bien marcados antes de hacer ejercicio y tampoco considera el cáncer de pulmón mientras fuma. Esta parte del cerebro es la más fuerte y generalmente se sale con la suya a largo plazo. Peor aún, reconoce patrones hasta que se calibra de otra manera. Esta parte del cerebro se llama “ganglios basales”.

Sin embargo, hay otra parte del cerebro que es muy inteligente. Se llama “corteza prefrontal” y está ubicada detrás de la frente. Comprende las consecuencias y los beneficios a largo plazo y tiene la capacidad de anular los ganglios basales.

La corteza prefrontal gestiona los procesos de toma de decisiones y pensamiento a corto plazo.

El Dr. David Nowell, psicólogo, diferencia la corteza prefrontal del resto del cerebro. Escribió: «todo excepto la corteza prefrontal determina "lo que es", y la corteza prefrontal se centra en "lo que podría ser"».

Una forma segura de desarrollar el hábito es entrenar al cerebro para que desee lo que quiere la corteza prefrontal. Esta corteza es responsable de resistirse a los dulces, querer estar en forma, aprender alemán y escribir un libro alguna vez. Se trata de la parte del cerebro que se identifica como «tú», pero se cansa fácilmente.

3. Si la dependencia de la motivación es tu estrategia, no puedes desarrollar hábitos

¿Funciona motivarse? A veces, puedes conjurar a la motivación para hacer ejercicio o escribir 2000 palabras, pero otras, en cambio no, como para echarse una siesta, beber una cerveza o ver la televisión. Este es un gran problema porque...

Sabemos que los hábitos requieren una repetición constante. No malinterpretes este concepto. La motivación es importante y tiene muchos beneficios. Considéralo como una bonificación, algo agradable cuando aparece. Si actualmente confías en motivarte; no resulta fiable.

La motivación no es fiable porque se basa en tus sentimientos, y durante siglos la ciencia ha demostrado que tus sentimientos pueden verse alterados por muchas cosas: un evento, niveles de azúcar en sangre, fluctuaciones químicas, hormonas, salud, depresión, niveles de energía, creencias, estímulos externos, y vómito de gato. En otras palabras, cualquier cosa puede alterar tus sentimientos. ¿De verdad quieres poner sus esperanzas en algo volátil? La primera regla de cualquier fundamento es que debes ser sólido como una roca. La motivación es como construir una casa sobre líquido.

El concepto de la fuerza de voluntad de los mini hábitos es muy propicio para la motivación, pero poco fiable. Al usar la fuerza de voluntad, la motivación se vuelve más fiable.

Las siguientes son razones por las que obligarse a actuar con fuerza de voluntad es mucho mejor que intentar motivarse.

1. La fuerza de voluntad es fiable

A diferencia de las técnicas basadas en la motivación, la fuerza de voluntad es extremadamente fiable. Si te obligas a hacer algo sin importar qué, eso es fiable.

2. La fuerza de voluntad se puede fortalecer

A diferencia de la motivación, la fuerza de voluntad se puede fortalecer como un músculo. El profesor Roy Baumeister, un destacado investigador del autocontrol, descubrió en 1999 que los alumnos que ejercían su fuerza de voluntad para mejorar su postura durante dos semanas «experimentaban una marcada mejora en las medidas de autocontrol» en comparación con los individuos que no trabajaban en su postura.

3. Las estrategias de fuerza de voluntad se pueden programar

Si confías en la motivación, será difícil ceñirte a un horario. Cuando llegue el momento de ir al gimnasio, ¿quién sabe si estarás motivado o no? Es impredecible y no se adapta al calendario.

Con fuerza de voluntad, puedes programar una actividad y ejecutarla tanto si estás motivado como si no. Esto permite ser sistemático, lo que lo convierte en un hábito y se adapta al calendario. Los hábitos no se forman por tener un plan general de escribir cuándo hacer ejercicio o cuando le apetece hacerlo. Tienes que incluir la tarea en el calendario y hacerla, y eso requiere fuerza de voluntad.

4. Cómo los mini hábitos anulan principal o totalmente las amenazas de fuerza de voluntad

Un estudio sobre el agotamiento del ego demostró cierta correlación entre «creer que la fuerza de voluntad es limitada y que la fuerza de voluntad se vuelve limitada». Quienes no creían que su fuerza de voluntad tenía un límite parecían durar más en las actividades de agotamiento del ego.

Si la fuerza de voluntad es limitada, como se decía, los mini hábitos la preservarán comenzando con algo pequeño. Pero digamos que la fuerza de voluntad solo está limitada por nuestra creencia de que es limitada. ¿Qué significaría eso para los mini hábitos? ¡Es una gran noticia! Veamos cómo los mini hábitos anulan principal o totalmente las amenazas de fuerza de voluntad.

Los mini hábitos requieren muy poco esfuerzo real.

Esfuerzo. Va a escribir 100 palabras, hacer una flexión, leer dos capítulos o cualquier otra tarea fácil. El esfuerzo adicional por superar el rendimiento es variable; algunos días serán más productivos que otros. Se trata de una estructura natural que reduce en gran medida la posibilidad de agotamiento.

Efecto negativo. Esto simplemente significa la experiencia de sentimientos desagradables. A medida que utilizas mini hábitos para añadir cosas buenas, el efecto negativo se vuelve menos relevante a menos que tu acción reemplace directamente otro placer. Normalmente no hay agotamiento del ego.

Establecer mini objetivos es la mejor manera de reducir la dificultad percibida en cualquier proyecto.

Fatiga subjetiva. Implica que no somos completamente objetivos en la evaluación de nuestra propia fatiga. Resulta que la fuerza de voluntad es una batalla de la mente y,

según algunos de estos grandes purgadores de la fuerza de voluntad, la batalla parece ser entre la percepción de su fuerza con respecto a su tarea.

Niveles de glucosa en sangre. La glucosa (azúcar) es tu principal fuente de energía. Si tienes niveles bajos de glucosa en sangre, te sentirás muy cansado. Si son peligrosamente bajos, incluso puedes desmayarse. Tu nivel de azúcar en sangre está determinado por la dieta, la genética y el estilo de vida. En cuanto a los mini hábitos, son independientes de tu nivel de azúcar en sangre, pero pueden ayudar a preservarlo al ser la forma más eficiente de consumir tu energía de fuerza de voluntad. Es mucho más eficiente desde el punto de vista de la energía del cerebro dividir las cosas en pequeños componentes que sean fáciles de «digerir mentalmente» y menos estresantes.

5. La guía de aplicación paso a paso que se debe elegir para implementar tus propios mini hábitos

La verdadera diversión comienza ahora.

Paso 1: elige sus mini hábitos y tu plan de hábitos

Haz una lista rápida de los hábitos que te gustaría tener en algún momento. Los importantes te vendrán a la mente rápidamente. Esta será tu lista de referencia para el paso uno. Visita minihabits.com para obtener ideas.

Paso 2: indaga un poco en cada mini hábito

Después de incluir tus hábitos en la lista, identifica por qué los quieres. Pero no te detengas ahí. Pregúntate de nuevo por qué hasta que se vuelva circular y repetitivo. Esto significa que has encontrado la esencia.

Paso 3: define las señales de tus hábitos

Las dos señales de hábitos comunes se basan en la actividad y el tiempo. En una señal basada en la actividad, dirás: «Voy a hacer ejercicio 30 minutos los lunes, miércoles y

viernes después del último bocado de mi almuerzo». En una señal basada en el tiempo, dirás: «Voy a hacer ejercicio los lunes, miércoles y viernes a las 15:00».

Paso 4: crea tu plan de recompensas

¿Qué crees que pasaría si intentarás crear un nuevo hábito de meter la cara en la basura y comer un poco? No podrías hacerlo. Pero la razón del cerebro es que no hay recompensa. Es más como un castigo. Tu cerebro sería muy inflexible contra esto.

Las recompensas fomentan el comportamiento repetido y también restauran nuestra fuerza de voluntad.

Paso 5: escribe todo

Escribir las cosas te elevará por encima de todos tus pensamientos. Un estudio concluyó que los pensamientos tienen una mayor prominencia en la mente cuando se escriben en papel. En cambio, no se produce el mismo impacto con la escritura a máquina.

Tienes que escribir a mano su mini hábito para amplificarlo.

Paso 6: piensa en pequeño

¿Por qué se te aconseja que reduzcas tus hábitos cuando podrías apuntar más alto? ¿Y si te detienes en tu pequeña meta percibida? ¿Sigue siendo útil? Sí, tiene que ver con la fuerza de voluntad.

Paso 7: cumple tu horario y baja las altas expectativas

Las expectativas son algo complicado en la vida. Es bueno tener grandes expectativas para uno mismo porque aumenta tu techo. Simplemente significa que, si no crees que puedes estar en mejor forma, nunca lo estarás.

Paso 8: estate atento a las señales del hábito, pero ten cuidado de no precipitarte

Este paso es otro recordatorio de paciencia. La estrategia de mini hábitos funciona, pero si abandonas un comportamiento antes de que sea realmente un hábito y continúas añadiendo tu próximo conjunto de hábitos, entonces correrás el riesgo de abandonarlo todo como un malabarista torpe.

6. Si tienes problemas a la hora de progresar con tus mini hábitos, es porque estás quebrantando una de estas reglas

Algunas reglas están destinadas a ser quebrantadas. Estas no.

1. Nunca, nunca hagas trampas

No hagas trampas para adjudicarte un mini hábito, como una flexión al día, pero secretamente requiere que hagas más que una sola flexión. Si necesitas más en cualquier sesión, pero nota resistencias, establece nuevos requisitos pequeños después de tu mini hábito.

2. Sé feliz con todo el progreso

Ser feliz con pocos avances no es lo mismo que tener estándares bajos. Hay una cita de Bruce Lee que lo resume:

Sé feliz, pero nunca satisfecho. ~ Bruce Lee

Bruce Lee hizo en su vida de treinta y dos años lo mismo que dos personas de ochenta años en las suyas, escúchalo.

3. Date una recompensa, sobre todo después de un mini hábito

Cuando completes un mini hábito, date una recompensa. Puedes recompensarte con comida o con un monólogo frente al espejo. Esto te animará a volver a realizar tu mini hábito.

4. Mantén la sensatez

Una mentalidad tranquila es la mejor forma de pensar para desarrollar hábitos porque resulta estable y predecible. No te emociones demasiado por tu progreso y conviértelo en la base para tomar medidas.

5. Si sientes una fuerte resistencia, retrocede y haz algo más pequeño

La «sabiduría» popular nos dice que tenemos que superar fuertes sentimientos de resistencia. Eso es una estupidez.

La fuerza de voluntad es limitada; si vas más allá de tus posibilidades ahora, posteriormente te estrellarás y quemarás.

Cuando sientas resistencia a cualquier tarea, hazla más pequeña. Problema resuelto.

6. Nunca pienses que un paso es demasiado pequeño

Si crees que un mini paso es insignificante, lo estás abordando desde un ángulo incorrecto. Cada gran proyecto comenzará con pequeños pasos, al igual que todos los organismos están hechos de células microscópicas. Dar pequeños pasos coordinados te permitirá tener el control de tu cerebro.

A veces, los pequeños pasos son la única forma de progresar si tienes poca fuerza de voluntad. ¡Ámalos y verás resultados increíbles!

Conclusión

Los mini hábitos no es solo un sistema que enseña a desarrollar nuevos hábitos saludables, también es una guía para el autocontrol. Ahora que sabes cómo funciona el cerebro humano, por qué falla la motivación y cómo manejar tu fuerza de voluntad, aplica estas estrategias en todas las situaciones que requieran acción. Cuanto mejor seas en la utilización de los mini hábitos, más éxito tendrás en todas las áreas de tu vida.

Prueba esto

Cuando estás sentado y quieres hacer algunos ejercicios, pero no te apetece, esto es resistencia. ¿Cómo lo superas? Como no deseas luchar con tu cerebro para obligarlo a hacer lo que quieres, sugiere progresivamente pequeñas tareas hasta que se rompas la barrera de resistencia.

Por ejemplo, si tu objetivo es hacer ejercicio en el gimnasio, redúcelo a solo exigirse conducir hasta el gimnasio. Repítete a ti mismo «esto está muy mal y lo mejor que puedo hacer es abrir el cajón de la ropa». Después de hacer eso, recoge tu ropa de entrenamiento y pónela. ¿Suena estúpido? ¡Eso es estupendo! Cuando suena estúpido, es tu cerebro dándote luz verde. Estos «pequeños y estúpidos» pasos se deslizan bajo el radar del cerebro exactamente igual que un ladrón de joyas experto evita las cámaras de seguridad y los sensores. Y antes de que tu cerebro se dé cuenta, estarás en una cinta de correr en el gimnasio. Ningún paso es demasiado pequeño.