



El método de los hábitos mínimos: empieza más pequeño de lo que crees

La mayoría de los hábitos fallan por exceso de ambición inicial, no por falta de disciplina. Así se corrige.

- ✓ La mayoría de los hábitos fallan por exceso de ambición inicial, no por falta de disciplina.
- ✓ Definir una versión "ridículamente pequeña" del hábito facilita sostenerlo en el tiempo.
- ✓ Crecer después de consolidar la versión mínima es mucho más fácil que empezar en grande.

“Un hábito que se repite todos los días en versión pequeña vale más, a un año, que un hábito ambicioso que dura tres semanas.”

CÓMO USAR ESTA GUÍA HOY

1. Lee el artículo completo una vez, sin intentar aplicar nada todavía.
2. Elige solo una de las acciones de arriba para probar hoy mismo.
3. Repite mañana a la misma hora, antes de sumar algo más.