

Incluye hábitos nuevos en rutinas consolidadas

Es buena idea que incluyas hábitos conductuales nuevos en actividades que ya practicas con regularidad, de modo que estas se conviertan en estímulos para la nueva conducta. Es mucho más fácil combinar hábitos que sustituirlos de golpe. Por ejemplo, imagina que quieres consumir más fruta y menos azúcares refinados, pero te das cuenta de que tienes la costumbre de comer una galleta poco después de levantarte por la mañana. Si desayunas con café, quizá podrías centrarte en adquirir el hábito de coger una manzana mientras te preparas el café, sentarte en tu silla preferida y darle un bocado antes del primer sorbo.

O imagina que quieres ser más eficaz en la gestión de tus hábitos de trabajo. Quizá decidas marcarte el objetivo de responder todos los correos electrónicos que recibas durante la jornada, para evitar el colapso de la bandeja de entrada. Es muy probable que no tardes en tener días complicados en los que no puedas dar respuesta a todos los correos y que, entonces, renuncies al objetivo. Por el contrario, te resultará mucho más fácil adquirir el hábito de responder correos electrónicos durante la media hora en que te tomas el café (¡y la manzana!).