

# HÁBITOS ATÓMICOS

Cambios pequeños, resultados extraordinarios

## LEY DEL CAMBIO



Hacer el cambio obvio



Hacer el cambio atractivo



Hacer el hábito sencillo



Hacer el cambio satisfactorio

[CONDUCTA] a las [HORA] en [LUGAR]

Hábito + recompensa

Iniciar + Frecuencia

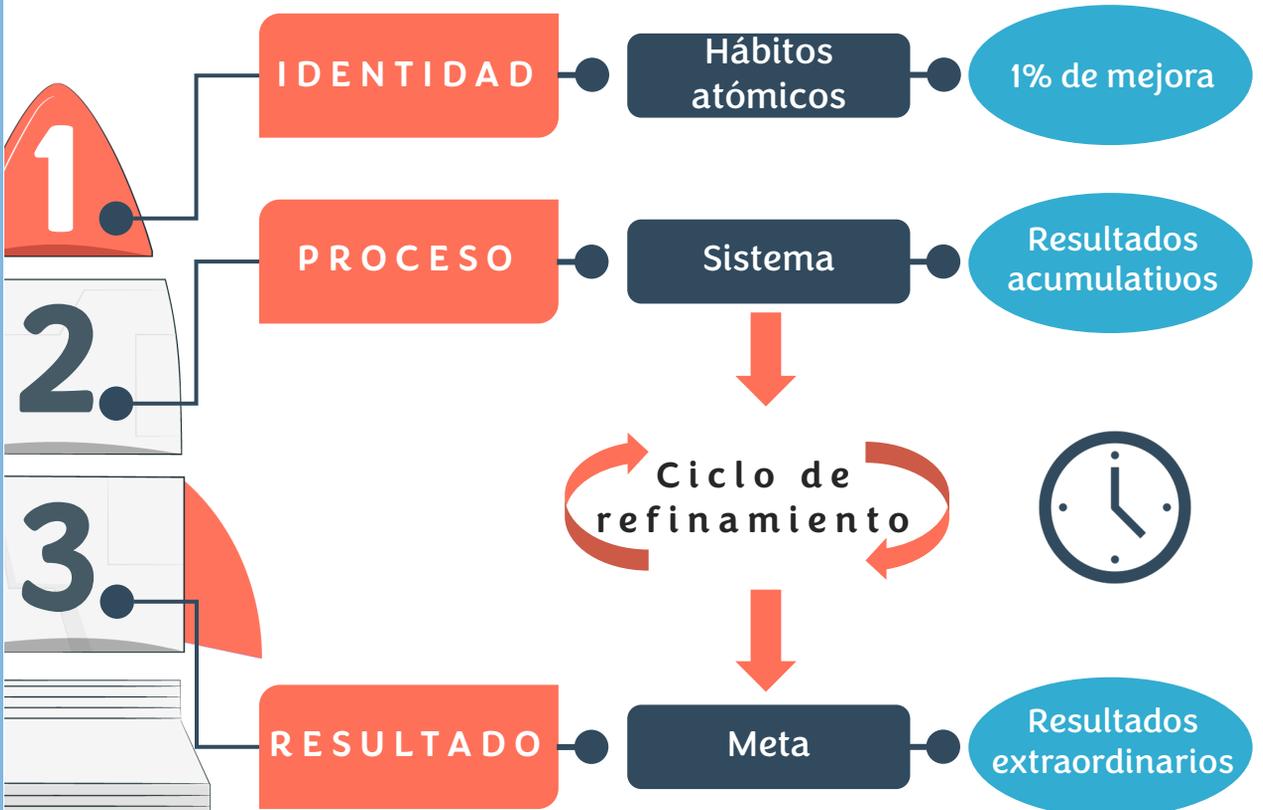
Acción + Consecuencia

Medida adecuada = Conducta adecuada

*“Una medida es útil cuando sirve de guía”*



Registro de progreso



*“El bambú casi no se ve durante los primeros cinco años. En este tiempo desarrolla un complejo sistema de raíces que, una vez maduro, le permite crecer más de 2 metros en menos de seis semanas.”*