

Pequeños grandes pasos para lograr enormes resultados

ELABORÓ:
Prepa UDEM



¡Pon en práctica el método de James Clear!

Sigue sus cuatro pasos:

01. Señal. Identifica la señal que inicia un hábito, puede ser un evento, emoción o contexto que te mueva a realizar una acción, así comprenderás cómo se origina. Esta es la primera indicación de que hay una recompensa cercana, lo que te llevará al anhelo de querer alcanzarla.
02. Anhelo. Es la motivación que hay detrás del hábito. Tiene que ver con lo que quieres lograr, no con el hábito en sí, sino con el cambio o resultado que desees, pues se ayudan de pensamientos, sentimientos y emociones.
03. Respuesta. Aquí empieza la acción, en este paso se sugiere que la respuesta que realices sea sencilla y accesible, pues entre más fácil sea realizar el hábito, menor resistencia encontrarás para llevarlo a cabo.
04. Recompensa. Las recompensas satisfacen y enseñan. Refuerzan la conexión entre la señal, el deseo y la acción. En este caso, ayudan a sentir satisfacción después de realizar el hábito, lo que motiva a repetirlo en el futuro.

Un hábito es una rutina o conducta que se practica regularmente y que en muchos casos se hace en automático. James Clear lo mencionó antes en su libro *Hábitos Atómicos*, pues las acciones que pueden parecer poco significativas, son aquellas con posibilidad de transformarse en enormes resultados si tienes la voluntad de mantenerlas por mucho tiempo.

Por ello, cuando somos estudiantes, es común que nuestros maestros nos digan que **“pequeños grandes pasos, pueden lograr enormes resultados”**.

