

Los deseos intensos son los que conducen a los hábitos. Y descubrir cómo crear un fuerte deseo hace que crear un nuevo hábito sea más sencillo.

El secreto para cambiar los viejos hábitos

Los hábitos son un bucle de tres pasos: 1a señal, la rutina y la recompensa.

Para cambiar un hábito es necesario conservar la señal y la recompensa de siempre, pero insertar una nueva rutina.

Ésta es la regla: si usamos la misma señal y proporcionamos la misma recompensa, podemos cambiar la rutina y cambiar el hábito. Casi todas las conductas se pueden transformar si la señal y la recompensa siguen siendo las mismas.

Los pequeños triunfos son justamente lo que parecen y forman parte del proceso en que los hábitos básicos crean cambios generalizados.

Un gran número de investigaciones han demostrado que los pequeños triunfos tienen un poder enorme, una influencia desproporcionada para lo que son los logros de las propias victorias. «Los pequeños triunfos son la aplicación constante de las pequeñas ventajas .—escribió un catedrático de la Universidad de Cornell en 1984—.

Cuando se ha logrado un pequeño triunfo, se ponen en marcha las fuerzas para lograr otro pequeño triunfo.» Los pequeños triunfos alimentan cambios transformadores elevando las pequeñas ventajas a patrones que convencen a las personas de que pueden lograr cosas aún mayores.