JAMES CLEAR

HÁBITOS ATÓMICOS

UN MÉTODO SENCILLO Y COMPROBADO PARA DESARROLLAR BUENOS HÁBITOS Y ELIMINAR LOS MALOS

PAIDÓS

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

JAMES CLEAR

HÁBITOS ATÓMICOS

UN MÉTODO SENCILLO Y COMPROBADO PARA DESARROLLAR BUENOS HÁBITOS Y ELIMINAR LOS MALOS

PAIDÓS

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

JAMES CLEAR

HÁBITOS ATÓMICOS

UN MÉTODO SENCILLO Y COMPROBADO
PARA DESARROLLAR BUENOS HÁBITOS
Y ELIMINAR LOS MALOS

Traducción de Gabriela Moya

PAIDÓS.

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

CONTENIDO

Introducción Mi historia

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES
POR QUÉ LOS PEQUEÑOS CAMBIOS GENERAN UNA GRAN DIFERENCIA

1 El sorprendente poder de los hábitos atómicos
2 La manera en que tus hábitosmoldean tu identidad (y viceversa)
3 Cómo construir mejores hábitos en cuatro sencillos pasos

PRIMERA LEY
HACERLO OBVIO

4 El hombre que no se veía bien
5 La mejor manera de comenzar un nuevo hábito
6 La motivación está sobrevalorada; el ambiente a menudo es más importante
7 El secreto del autocontrol

SEGUNDA LEY
HACERLO ATRACTIVO

8 Cómo lograr que un hábitosea irresistible
9 El papel de la familia y los amigosen la formación de hábitos
10 Cómo localizar y arreglar las causas de tus malos hábitos

TERCERA LEY
HACERLO SENCILLO

11 Avanza despacio, pero no des marcha atrás
12 La ley del menor esfuerzo
13 Cómo dejar de postergar usando la regla de los dos minutos
14 Cómo hacer inevitables los buenos hábitos e imposibles los malos hábitos

CUARTA LEY
HACERLO SATISFACTORIO

15 La regla cardinal del cambio de conducta
16 Cómo mantener los buenos hábitos todos los días
17 Cómo un socio corresponsable puede cambiarlo todo

TÁCTICAS AVANZADAS
CÓMO PASAR DE SER SOLAMENTE BUENO A SER VERDADERAMENTE GRANDIOSO

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

18 La verdad acerca del talento (Cuándo los genes importan y cuándo no)
19 La regla de Ricitos de Oro: Cómo mantenerte motivado en la vida y el trabajo
20 El inconveniente de crear buenos hábitos

Conclusión. El secreto para alcanzar resultados que duren
Apéndice.
¿Qué leer a continuación?
Pequeñas lecciones de las cuatro leyes
Cómo aplicar estas ideas a los negocios
Cómo aplicar estas ideas a la paternidad
Agradecimientos
Acerca del autor
Créditos
Planeta de libros

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

atómico

1. una cantidad extremadamente pequeña de una cosa, la unidad más pequeña e irreductible que forma parte de un sistema mayor.
2. la fuente de una inmensa energía o poder.

hábito

1. una rutina o práctica que se realiza de manera regular; una respuesta automática a una situación específica.

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

INTRODUCCIÓN
MI HISTORIA

El último día de mi primer año de bachillerato, un bat de beisbol me golpeó en pleno rostro. Uno de mis compañeros intentó hacer un movimiento largo para pegarle a la pelota, pero el bat se le resbaló y voló hacia mí antes de golpearme directamente entre los ojos. No conservo el recuerdo del momento justo del impacto.

El bat me aplastó la cara de tal manera que la nariz se me convirtió en una especie de letra *u* distorsionada. El golpe literalmente provocó que el tejido blando de mi cerebro se incrustara en la pared posterior del cráneo. De inmediato mi cerebro comenzó a inflamarse como una ola expansiva que recorrió el interior de mi cabeza. Una fracción de segundo bastó para que yo terminara con la nariz rota, con fracturas múltiples en el cráneo y con las cuencas de los ojos hechas añicos.

Cuando abrí los ojos, pude ver a la gente a mi alrededor mirándome fijamente y corriendo a ayudarme. Dirigí la mirada hacia abajo y me di cuenta de las manchas rojas en mi ropa. Uno de mis compañeros se quitó la playera y me la pasó. La usé para bloquear el chorro de sangre que me escurría de la nariz fracturada. Conmocionado y confuso, no era capaz de darme cuenta de la seriedad de mi accidente.

El maestro me rodeó los hombros con el brazo y comenzamos a caminar lentamente por el largo camino que conducía a la enfermería escolar. Cruzamos el campo de beisbol, bajamos la colina y volvimos a entrar a la escuela. Había varias manos tocando mis costados y sosteniéndome. Nadie parecía darse cuenta de que cada minuto era importante.

Cuando llegamos a la enfermería, la enfermera me hizo una serie de preguntas.

—¿En qué año estamos?

—En 1998 —respondí. En realidad se trataba del año 2002.

—¿Quién es el presidente de los Estados Unidos?

—Bill Clinton —dije. La respuesta correcta era George W. Bush.

—¿Cómo se llama tu mamá?

—Eh, eh —dudé. Pasaron diez segundos.

—Patti —dije tranquilamente, sin darme cuenta de que me había tomado diez segundos recordar el nombre de mi madre.

Esa es la última pregunta que recuerdo. Mi cuerpo era incapaz de soportar la rápida inflamación de mi cerebro y perdí la conciencia antes de que la ambulancia llegara. Minutos después, la ambulancia me sacaba de la escuela en dirección al hospital local.

Poco después de llegar al hospital, mi cuerpo comenzó a colapsar. Estaba luchando por realizar las funciones más básicas como tragar y respirar. Sufrí la primera convulsión

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner