

Mi primer paso mínimo

MÉTODO NOVA · HÁBITOS Y ACCIÓN

01 ¿Qué hábito quieres poner en marcha?

Escribe, en una frase sencilla, el comportamiento que quieres instaurar.

02 La versión mínima

¿Cuál es la versión más pequeña y casi ridícula de este comportamiento que podrías hacer hoy, aunque estés cansado o sin ganas?

03 El detonante de inicio

¿Después de qué momento del día lo harás? (ej.: "después de desayunar, haré...")

04 El obstáculo del entorno a eliminar

¿Qué obstáculo físico o digital puedes quitar de en medio para que cueste menos empezar?

Seguimiento semanal

L	M	X	J	V	S	D

Un paso lo bastante pequeño, hoy, ya es un paso real.
