

# Índice

Prefacio .....	7
Cómo se estructura este libro .....	8
INTRODUCCIÓN A LOS MINIHÁBITOS .....	13
Cómo empezó todo: el Reto de una sola flexión de brazos .....	18
Solamente para los buenos hábitos.....	24
Breve sinopsis de los minihábitos.....	26
Sobre los hábitos y el cerebro .....	28
CÓMO FUNCIONA TU CEREBRO.....	37
Cambios lentos, cerebro estable .....	40
Un repetidor estúpido y un gerente listo .....	41
El córtex prefrontal: tu defensa contra la conducta automática .....	43
Los ganglios basales: tu detector de patrones .....	45
MOTIVACIÓN CONTRA fuerza de voluntad.....	49
Los muchos problemas que tiene el hecho de «motivarse» .....	52
Por qué vence la fuerza de voluntad a la motivación .....	59
Cómo funciona la fuerza de voluntad .....	62

LA ESTRATEGIA DE LOS MINIHÁBITOS.....	67
Utilizar la fuerza de voluntad a la manera de los minihábitos .....	69
Cómo amplían tu zona de seguridad los minihábitos .....	76
Los dos momentos de resistencia .....	79
Los minihábitos en el momento .....	82
 LA DIFERENCIA DE LOS MINIHÁBITOS .....	 87
Los minihábitos pueden competir con los hábitos que ya tengas .....	89
Los pasos pequeños y la fuerza de voluntad son un equipo vencedor .....	91
Los demás métodos te dirán que está bien si aflojas demasiado pronto .....	92
Los minihábitos aumentan tu autoeficacia .....	92
Los minihábitos te dan autonomía .....	95
Los minihábitos unen lo abstracto y lo concreto .....	97
Los minihábitos eliminan el miedo, la duda, la intimidación y la vacilación .....	100
Los minihábitos crean el efecto descabellado y extraordinario del aumento de la concienciación y la fuerza de voluntad .....	100
 LOS MINIHÁBITOS:OCHO PASOS PEQUEÑOS HACIA EL GRAN CAMBIO ..	 103
1.º Paso: escoge tus minihábitos y tu plan de hábitos .....	105
2.º Paso: utiliza el taladro del por qué con cada minihábito .....	114
3.º Paso: define las señales de tus hábitos .....	117
4.º Paso: crea tu plan de recompensas .....	127
5.º Paso: ponlo todo por escrito .....	135
6.º Paso: piensa en pequeño .....	141
7.º Paso: cumple tu horario y deja las grandes expectativas .....	145
8.º Paso: vigila las señales de un hábito, pero ten cuidado de no precipitarte .....	147

OCHO REGLAS DE LOS MINIHÁBITOS .....	151
1. No engañar nunca jamás .....	153
2. Alégrate por todo progreso .....	154
3. Date recompensas a menudo, sobre todo después de un minihábito .....	156
4. Mantén tu cabeza en equilibrio .....	157
5. Si sientes fuerte resistencia, retrocede y hazlo más pequeño .....	157
6. Recuerdate lo fácil que es .....	159
7. No creas nunca que un paso sea demasiado pequeño...	163
8. Pon ambición y energía dirigidas a las repeticiones extra, no a requisitos mayores.....	163
 PALABRAS FINALES .....	 165
Modificación optativa: aumenta los minirrequisitos gradualmente (¡con cuidado!).....	165
Aplica esta estrategia en cualquier parte .....	167
¿Quieres más? .....	167
Notas.....	169

---

PRIMERA PARTE

---

Introducción a los  
**MINIHÁBITOS**

El viaje de mil millas empieza con un solo paso.

Lao Tsé

Vamos a empezar con tu primer minihábito. Lee al menos dos páginas de este libro todos los días hasta que lo acabes. Puedes leer más que eso, pero nunca menos. No se necesita mucho tiempo ni esfuerzo para leer dos páginas, así que no hay excusas. Ahora ya puedes experimentar lo que es *tener* un minihábito según vayas leyendo *sobre* ellos.

Ahora, tócate la nariz. Lo digo en serio, luego te lo explico. De acuerdo, a continuación piensa en lo que las frases siguientes significan en tu vida:

- Las grandes intenciones son inútiles si no aportan resultados. Por ejemplo, yo puedo *decir* que haré ejercicio dos horas cada día, pero si no lo hago nunca, el tamaño de la intención no importa. De hecho, la intención sin la acción daña la confianza en uno mismo.
- Se ha visto en estudios que la gente sobrevalora crónicamente su capacidad de autocontrol.<sup>1</sup>

Estas dos ideas sencillas revelan por qué tantas personas luchan para poder cambiar. La gente tiene grandes

ambiciones, pero sobrevalora su capacidad de obligarse a sí misma a hacer lo necesario para cambiar. Es un mal emparejamiento entre el deseo y la capacidad.

Hay dos factores más que se deben tener en consideración:

- Hacer un poco es *infinitamente* mayor y mejor que no hacer nada (hablando matemática y prácticamente).
- Hacer un poco *todos los días* tiene un efecto mayor que hacer mucho en un día. ¿Cuánto mayor? Muchísimo, porque un poco cada día es suficiente para que crezca un hábito fundamental para toda la vida. Y esos hábitos son importantísimos, como verás.

Si estas frases te parecen razonables, la principal conclusión que puedes extraer es que las pequeñas intenciones son mejores que las grandes. Interesante, ¿verdad? Y solamente estamos empezando.

¿Te has sentido alguna vez atascado? ¿Has tratado en alguna ocasión de cambiar por ti mismo y has fracasado? ¿Lo has hecho una y otra vez, y hasta has dejado de intentarlo durante largo tiempo?

A todos nos ha sucedido lo mismo, creo, pero deja que te haga estas preguntas más interesantes: ¿qué ocurriría si tu fracaso a la hora de emprender acciones y seguir tu plan no hubiese sido nunca un problema tuyo, sino un problema de tu estrategia, de esa estrategia que la mayoría utiliza y respalda? ¿Y si la ciencia de la conducta humana, de la fuerza de voluntad y del cerebro indicase una alternativa más adecuada para mantener tus planes, una alternativa que raramente se

práctica o se fomenta? ¿Y si un cambio a esta nueva estrategia lo transformase todo para ti y, sin importar cómo te sientas, supieras que podías emprender acciones, alcanzar tus objetivos, formar buenos hábitos y cambiar tu vida?

Bienvenido al mundo de los minihábitos.

Todo esto suena exagerado, lo sé, pero acabas de leer mi miniautobiografía en ello: la realidad exacta y la revelación que se transparentó para mí a finales de 2012. Los anteriores diez años de mi vida fueron una búsqueda constante y una lucha por crecer, con resultados decepcionantes. Hasta que probé con algo que produjo un descubrimiento diferente a todo lo que había experimentado anteriormente, de modo que luché por comprender de una manera exacta *por qué* esta extraña estrategia funcionaba tan bien. Estaba (y estoy) asombrado de que todo encajase a la perfección. Y ahora te lo muestro en este libro.

Enseguida nos culpamos a nosotros mismos por nuestra falta de progresos, pero nos cuesta más culpar a nuestras estrategias. Y por ello las repetimos una y otra vez mientras intentamos hacer que funcionen. Sin embargo, la realidad es que si fracasas al utilizar una estrategia concreta más de unas cuantas veces, tienes que probar con otra diferente. ¡No importa que haya funcionado para todos los demás, si no funciona para ti! Me gustaría haber aprendido esta lección hace muchos años.

Hace un rato te pedí que te tocases la nariz porque quería que te demostrases algo a ti mismo. Lo primero es que te des cuenta de que no había recompensa por hacerlo. Lo segundo es que consideres que lo hiciste de todas formas, porque podías. Si en aquel momento no lo hiciste, hazlo ahora

de manera que las palabras siguientes se apliquen a ti (o elige cualquier otro acto pequeño, si eres del tipo cabezota).

Fuiste capaz de tocarte la nariz porque la resistencia que sentiste no era más fuerte que tu fuerza de voluntad. ¡Felicidades!, ahora ya estás aprobado en minihábitos.

Esto ha sido un ejercicio rudimentario de fuerza de voluntad. Si eres capaz de forzarte a ti mismo a tocarte la nariz, podrás tener éxito con la estrategia de este libro. No bromeo. Este libro existe porque hice una flexión de brazos el 28 de diciembre de 2012. Mi capacidad de hacer dieciséis flexiones seguidas y mi complexión mejorada provienen de aquella misma flexión. Leo y escribo todos y cada uno de los días por causa de aquella flexión, que fue el primer paso que me condujo a todos los grandes cambios en mi vida.

Todos los grandes logros se apoyan sobre los cimientos de lo que vino antes que ellos. Cuando hagas el camino al revés, verás que hay un paso pequeño que lo empezó todo. Sin aquella primera flexión, yo todavía estaría luchando conmigo mismo para motivarme a ir al gimnasio y para leer y escribir de forma constante. Aquella flexión de brazos me condujo a descubrir esta nueva estrategia, que se transformó en estos grandes beneficios. ¿Estás preparado para saber cómo sucedió esta pequeña acción que lo cambió todo para mí?

## CÓMO EMPEZÓ TODO: EL RETO DE UNA SOLA FLEXIÓN DE BRAZOS

Estoy pensando en llamarlo «la flexión de oro».

Era el 28 de diciembre de 2012 y se acercaba el nuevo año. Como les ocurre a muchos otros, reflexioné sobre el año que estaba a punto de acabar y no me impresionó

mucho. Yo quería vivir mejor en 2013; mi deseo principal era el de hacer ejercicio para estar en forma. Sin embargo, no iba a programar ninguna de esas resoluciones de Año Nuevo; me había decidido en contra de ellas muchos años antes, ya que esas resoluciones tienen una tasa de éxito pésima, de solamente el 8%.<sup>2</sup>

Me sentía como si tuviese más posibilidades de ganar en Las Vegas que en mi propia vida. Desde los últimos años de instituto he intentado hacer un hábito del ejercicio físico, pero a pesar de todos mis esfuerzos en diez años no conseguí formar ese hábito. ¡Esos no son el tipo de resultados que inculcan confianza en uno mismo! Mis explosiones de motivación para cambiar me duraban generalmente unas dos semanas, antes de que abandonase por una razón u otra. A veces ni siquiera había una razón; simplemente, lo dejaba. Como quería hacer algo antes del punto de partida de la fecha arbitraria del 1 de enero, que se asocia con las resoluciones, decidí empezar a practicar ejercicio ahí mismo, en ese lugar y esa hora, durante treinta minutos.

Pero me quedé inmóvil. No podía motivarme. Pasé por mi habitual rutina del «motívate»: «Vamos, Stephen, los auténticos campeones trabajan mucho más que el resto». Intenté escuchar música animada, me imaginé a mí mismo con un gran cuerpo playero, etc. No funcionaba nada. Me sentí en baja forma, aletargado e inútil hasta el punto de que no podía hacer nada. Una tanda de ejercicios de treinta minutos parecía como ascender al Everest. La idea misma de hacer ejercicio era muy poco atractiva. Me sentí vencido, y de hecho lo estaba.

No era solamente que el tiempo o el esfuerzo necesario para entrenarme durante treinta minutos me intimidasen, era la cantidad total de trabajo que tendría que hacer para alcanzar mis deseos de ponerme en forma. Era la enorme distancia entre el aquí y el allí. El año que pasé haciendo ejercicio me pesaba en la mente. ¡Me sentí culpable, agobiado y desanimado antes incluso de haber hecho nada!

### El punto de inflexión

Unos meses antes había leído un libro fantástico sobre el pensamiento creativo y la resolución de problemas llamado *ThinkerToys*,\* de Michael Michalko. Uno de los «juguetes» del pensamiento creativo de los que habla se llama «caras falsas». En él has de tener en consideración lo opuesto a lo que estés pensando en ese momento y ver qué ideas creativas emergen de ello. Un ejemplo tosco: en lugar de edificar un rascacielos, ¿qué ocurriría si construyeses una estructura que se introdujese profundamente en la tierra? Esto genera ideas creativas al forzar a la mente a que tome una cierta distancia y vea toda la paleta de posibilidades.

Yo tenía que resolver un problema, y esta técnica surgió en mi mente, de modo que pensé en lo opuesto de una tabla de ejercicios de treinta minutos. Comer helado y mirar la televisión sería algo opuesto al ejercicio. Entonces pensé que treinta minutos completos me parecían un reto enorme justo en ese momento (o sea, el Everest). Otro punto opuesto, pensé, podría ser la intensidad de esos ejercicios. ¿Qué pasaría si en lugar de ese compromiso de sudar y estar incómodo durante treinta minutos hiciera una sola flexión

---

\* Juguetes realizados con material reciclado.

de brazos? No tendría obligación de hacer más, solamente una. Eso era el auténtico opuesto a mi tanda de ejercicios tipo Everest.

Me reí de la idea, la verdad. ¡Qué pensamiento tan lamentable! «Con una flexión de brazos no voy a conseguir nada. ¡Tengo que hacer mucho más esfuerzo que eso!», pensé. Pero cada vez que acudía de nuevo a mi primer plan, no podía hacerlo. Cuando me hube cansado de fracasar en el intento de realizar una tabla de ejercicios de treinta minutos, pensé: «Lo que sea, voy a hacer una flexión». Me eché al suelo, hice una flexión y la vida me cambió de veras.

Cuando me levanté, me di cuenta de que era exactamente el mismo inicio que el de una tabla real de ejercicios de treinta minutos: hice la flexión, mis hombros crujieron, noté que mis codos necesitaban lubricante, me sentí como si mis músculos estuviesen despertando de una siesta de veinticuatro años de duración. Pero hice más sin detenerme, ya que estaba en la posición indicada. Cada flexión era dolorosa para mis músculos sin utilizar y para mi obstinado cerebro sin concienciar.

Cuando me puse en pie, llegué a la conclusión de que eso era mejor que nada; pero aún me sentía con ganas de abandonar en ese momento. Entonces tuve la idea de preparar otro reto pequeño. Era demasiado fácil como para rechazarlo. Coloqué mi barra de tracción e hice una repetición; luego realicé unas cuantas más. «Llamativo –pensé–; esto es difícil, pero no tanto como me lo imaginaba».

Los músculos se me estaban calentando. Mi motivación para continuar había aumentado, sin duda, pero era ya tan baja para empezar (y yo estaba tan bajo de forma) que todavía

sentía muchísima resistencia interna. Seguí con la misma estrategia, reduciendo todo al mínimo necesario para poder continuar. Durante una sesión de flexiones en mi tanda de ejercicios, había preparado siete microobjetivos: «Conforme, una más; conforme, dos más; y ahora, otra más». Cada una de las veces que me provocaba a mí mismo con un reto facilísimo, lo cumplía o hacía de más. Me sentí bien por cumplir un objetivo para variar.

Al terminar había realizado ejercicio durante veinte minutos y me sentía estupendamente por ello. Generalmente, en este momento de mis ejercicios habría completado un vídeo de diez minutos con ejercicios de abdominales. Cuando me pasó esa idea por la cabeza, mi cerebro rápidamente la derribó como a un pájaro digital en el videojuego *Caza de patos*, diciendo: «Te has divertido, pero no fuerces la suerte». Es probable que adivines lo que hice después.

Me decidí a colocar en el suelo mi colchoneta de ejercicios. Mi cerebro lo aceptó. Luego, decidí encontrar un vídeo de abdominales. Mi cerebro también lo aceptó. A continuación me decidí a apretar el botón de encendido. Diez minutos después, mis abdominales estaban que ardían. Es importante tomar nota de que estas decisiones fueron escalonadas. En ningún momento se me pasó por la cabeza que tuviese que aguantar el peso de tener que completar un programa de diez minutos haciendo abdominales; si eso hubiera ocurrido, no lo habría hecho nunca.

Al día siguiente, había transformado una flexión de brazos en unos imposibles treinta minutos de ejercicio. Escribí *The One Push-up Challenge*, que acabó convirtiéndose en una de mis publicaciones más populares hasta la fecha. Todavía

recibo mensajes de personas que me dicen que les ha ayudado a practicar ejercicio físico sistemáticamente.

Según iba transcurriendo el año 2013, seguí imponiéndome a mí mismo hacer una flexión al día. Normalmente hacía más de una. Un día se me olvidó hasta que ya estaba en la cama. De manera que me eché sobre el estómago e hice mi flexión ahí mismo, sobre el colchón. Me reí ante el pensamiento de cumplir esa obligación diaria en el último minuto. Parece un sinsentido, pero era algo realmente asombroso tener éxito tan fácilmente y mantener viva la llama. Más adelante me di cuenta de lo importante que era eso para mi éxito.

Me percaté de dos cosas. La primera es que hacer unas pocas flexiones al día *tiene* repercusión en cómo te sientes, física y mentalmente. Me sentía más fuerte y mis músculos estaban en mejores condiciones. La segunda es que vi que el ejercicio se iba haciendo algo habitual, incluso con retos tan flojos. Yo estaba haciendo *algo* todos los días. Las tablas normales de ejercicios se volvían más fáciles. Contando ya con esta experiencia positiva, sentí curiosidad por saber si existía una explicación científica acerca de por qué aquellos pasos tan pequeños funcionaban mejor para mí que los objetivos más grandes. La investigación me mostró que de hecho existe esa explicación y, como verás, aparecerá diseminada por todo este libro. No se ha publicado ningún estudio que diga: «Los minihábitos son la respuesta». En lugar de eso, esta filosofía de crear hábitos se apoya sobre los hombros de muchísimas investigaciones que han revelado la naturaleza de la fuerza de voluntad y del cerebro, y lo que se necesita para emprender acciones constantes.