



Apilamiento de Hábitos (Habit Stacking)

Conecta un nuevo hábito a uno que ya haces automáticamente.

LA FÓRMULA:
DESPUÉS DE [HÁBITO ACTUAL], VOY
A [NUEVO HÁBITO].



Después de [Cepillarme los dientes] → [Usaré hilo dental]

Después de [Encender la computadora] → [Planearé mi día]

Después de [Terminar una reunión] → [Escribiré el resumen]

