



## 50: PREGUNTAS Y RESPUESTAS: HÁBITOS ATÓMICOS CON JAMES CLEAR

### NOTAS DEL EPISODIO

iGracias por unirte al Podcast de Liderazgo de Craig Groeschel! En este episodio, James Clear, autor del best seller Hábitos atómicos: Un método sencillo y comprobado para desarrollar buenos hábitos y eliminar los malos, se une a Craig Groeschel para conversar sobre la creación de su identidad y el logro de sus objetivos mediante el inicio de pequeños hábitos repetibles. Estos son algunos de los aspectos más destacados de la conversación :

#### **Cuando creamos hábitos correctos, el éxito tiende a llegar.**

Los ganadores y los perdedores suelen tener los mismos objetivos, pero obtienen resultados muy diferentes. Si no estás viendo el éxito que esperas, lo más probable es que no tengas un problema de objetivos: tienes un problema de sistema. No nos alzamos al nivel de nuestros objetivos, sino que caemos al nivel de nuestros sistemas. Empieza con algo pequeño y celebra las pequeñas victorias. Los pequeños hábitos marcan una gran diferencia.

Cuando empiezas un nuevo hábito, puede que no siempre lo consigas. Pero lo que importa es que estás trabajando para conseguir una meta. El objetivo es tener más éxitos que fracasos. No tienes que ser perfecto, sólo necesitas una mayoría de éxitos. Con el tiempo, los fracasos serán pocos y distantes entre sí.

#### **Tus hábitos moldean tu identidad.**

La construcción de tu identidad puede empezar por establecer **objetivos de entrada** en lugar de **objetivos de salida**. Si tu objetivo de salida es "Quiero estar en forma", quizás el objetivo de entrada deba ser "Iré al gimnasio tres veces a la semana". Con objetivos así, es más fácil definir los nuevos hábitos que necesitas empezar.

#### **A veces, el éxito no consiste tanto en conseguir que los buenos hábitos sean fáciles como en hacer difíciles los malos hábitos.**

Las recompensas inmediatas son a menudo las que conducen a los malos hábitos: los cinco minutos extra de sueño o el golpe de dopamina cuando das el primer mordisco a una hamburguesa con queso. Para acabar con los malos hábitos, hay que hacer que esos hábitos sean más difíciles de complacer, como poner el despertador al otro lado de la habitación para obligarte a levantarte y apagarlo o llevar un almuerzo saludable al trabajo para no sentir la tentación de ir a por comida rápida.

La rendición de cuentas es la clave para iniciar buenos hábitos y abandonar los malos. Si tenemos malos hábitos, lo más probable es que estemos rodeados de personas con los mismos malos hábitos.

**"Los pequeños hábitos marcan una gran diferencia". -@jamesclear**

Recuerda que no tienes que saberlo todo para ser un gran líder. Sé tú mismo. La gente prefiere seguir a un líder que siempre es real que a uno que siempre tiene razón.

## RECURSOS DEL PODCAST

- Más de Craig: [www.craiggroeschel.com](http://www.craiggroeschel.com)
- Descarga las Guías del Líder <http://www.life.church/leadershippodcast>
- Suscríbete en Apple Podcasts: [www.go2.lc/cglpitunes](http://www.go2.lc/cglpitunes)
- Suscríbete en Google Play: [www.go2.lc/cglpgoogle](http://www.go2.lc/cglpgoogle)
- Recursos y herramientas para la iglesia gratuitos: [www.life.church/churches](http://www.life.church/churches)
- Hábitos atómicos: Un método sencillo y comprobado para desarrollar buenos hábitos y eliminar los malos (Cómpralo: [www.go2.lc/yqqtz](http://www.go2.lc/yqqtz))
- Charles Duhigg, *El poder del hábito: Por qué hacemos lo que hacemos en la vida y en los negocios* (Cómpralo: [www.go2.lc/v4q3h](http://www.go2.lc/v4q3h))

## CONECTAR CON JAMES CLEAR

- [www.jamesclear.com](http://www.jamesclear.com)
- Facebook: [www.facebook.com/jamesclear](http://www.facebook.com/jamesclear)
- Twitter: [www.twitter.com/jamesclear](http://www.twitter.com/jamesclear)
- Instagram: [www.instagram.com/james\\_clear](http://www.instagram.com/james_clear)

## CONECTA CON CRAIG

- Haz preguntas: [www.craiggroeschel.com/connect](http://www.craiggroeschel.com/connect)
- Facebook: [www.facebook.com/craiggroeschel](http://www.facebook.com/craiggroeschel)
- Twitter: [@craiggroeschel](http://@craiggroeschel)
- Instagram: [@craiggroeschel](http://@craiggroeschel)

## CINCO EPISODIOS FAVORITOS

Ponte al día con algunos de los mejores episodios del Podcast de Liderazgo de Craig Groeschel. Craig eligió sus cinco episodios favoritos —[haz clic aquí](#)— para escucharlos y obtener las guías de los cinco episodios.

## DEJA UNA RESEÑA

Si este podcast te ha hecho un mejor líder, puedes ayudar a compartirlo dejando una rápida reseña en iTunes. Puedes [visitar la página del podcast](#) en iTunes o en tu dispositivo iOS y luego ve a la sección de Reseñas. Allí, puedes dejar una calificación con estrellas o hacer clic en Escribir una reseña para compartir algo que hayas obtenido de este podcast. ¡Gracias por compartirlo!