

Guía de aprendizaje · Mini hábitos después de la pregunta milagro

Propósito

Convertir una dirección de cambio imaginada en una meta cercana y en acciones pequeñas que puedas probar durante la semana. La práctica es personal: no necesitas contar tu situación ni compartir tus respuestas.

Secuencia de trabajo

- 1. Recupera la imagen de futuro que surgió con la pregunta milagro. Observa qué sería distinto, sin exigir una respuesta perfecta.
- 2. Si la primera respuesta sigue alrededor del problema, vuelve a preguntar qué notarías, sentirías o harías de otra manera.
- 3. Aclara qué significa para ti el cambio deseado. Si aparece una palabra amplia, busca la experiencia concreta que representa.
- 4. Formula una meta cercana que dependa de acciones que puedas iniciar y revisar dentro de aproximadamente un mes.
- 5. Anota al menos cinco minipasos para probar durante esta semana. Elige uno como primer movimiento.
- 6. Define una señal, un momento y una frecuencia que encajen con tu vida real. Prepara con antelación lo que facilite empezar.
- 7. Al terminar la semana, revisa qué ocurrió y cómo te resultó. Mantén lo útil y ajusta lo que haya tenido demasiada fricción.

Pistas para escuchar

- La primera respuesta puede seguir centrada en el conflicto; repetir la pregunta ayuda a ampliar la mirada.
- Una palabra abstracta necesita aclararse antes de convertirse en objetivo.
- La meta cercana sirve de puente entre una visión amplia y un cambio observable.
- Un hábito funciona mejor cuando tiene un contexto o una señal reconocible y una frecuencia sostenible.
- La revisión permite adaptar el plan; no es una calificación de la persona.

Práctica

Elige una meta cotidiana de baja exposición y responde para ti:

- 1. ¿Qué cambio pequeño quiero notar dentro de un mes?
- 2. ¿Qué cinco acciones podrían acercarme a él esta semana?
- 3. ¿Cuál probaré primero y cuándo?
- 4. ¿Qué puedo dejar preparado para facilitar el inicio?
- 5. ¿Qué observaré dentro de siete días para decidir si mantengo o ajusto el plan?