**Week 4**

Subject: Semana 4: “no te resistas al cambio” 🤗

Text:

«Querer es poder». ¿Verdadero o falso? Depende. La respuesta está a medio camino. Aunque no cabe duda de que la motivación es importante, investigadores demuestran que la fuerza de voluntad es limitada.

**Consejo práctico: los 4 pasos hacia el cambio de conducta.**

¿Quieres crear un nuevo hábito? En el libro “Hábitos atómicos”, james Clear nos da la solución: las 4 leyes del cambio de conducta (correspondientes a las fases del ciclo del hábito). ¿Quieres correr por las mañanas antes de trabajar?

1. Hazlo obvio (señal): Ponte el despertador temprano.
2. Hazlo atractivo (anhelo): usa tu canción favorita de alarma.
3. Hazlo sencillo (respuesta): prepara la ropa de deporta la noche antes.
4. Hazlo satisfactorio (recompensa): prepara un batido saludable para cuando vuelvas.

Esta semana, aprendemos a abrazar el cambio con los cursos GoodHabitz:

* Día 1: Resiliencia
  + [Unidad 2: Test de Resiliencia](https://my.goodhabitz.com/es-es/courses/70377-resiliencia/ghcc/730b7eb6-aabb-46f9-b234-0a61bef498dc)
* Día 2: La importancia de fracasar
  + [Unidad 4: Videollamada (Aprende de tus errores con Álex Rovira)](https://my.goodhabitz.com/es-es/courses/23024-la-importancia-de-fracasar/gh/c0b285dc-1f73-41f2-a2c1-9d0f680f6313)
* Día 3: Gestión del Cambio
  + [Unidad 1: Magazine (Nuevos comienzos)](https://my.goodhabitz.com/es-es/courses/22336-gestion-del-cambio/ghcc/db7ac50a-3d02-4d0e-b94f-867dccd3870f)
* Día 4: Masterclass: Mentalidad para el Cambio
  + [Unidad 2: Superar la resistencia](https://my.goodhabitz.com/es-es/courses/61769-mentalidad-para-el-cambio/ghcc/bc8fa6cb-ef3f-44b4-bbba-0c816e2e5835)
* Día 5: Masterclass: Cambiar de comportamiento
  + [Unidad 5: Prepárate para el cambio](https://my.goodhabitz.com/es-es/courses/42527-cambiar-de-comportamiento/ghcc/d8ee02ea-c250-438d-9932-21b1a3cde580)

¡Cambia tus hábitos, pero no tus objetivos!