

TRANSCRIPT · EPISODE 54

Atomic Habits Deep Dive Part 2

Line-by-line · English + Español

397 lines

Your English Toolbox

Welcome back to the deep end of the pool.

.....
Bienvenidos de nuevo a la parte profunda de la piscina.

We are back for episode two of our deep dive into atomic habits.

.....
Estamos de regreso para el episodio dos de nuestra inmersión en hábitos atómicos.

Today we are doing something ambitious.

.....
Hoy estamos haciendo algo ambicioso.

We are covering five full chapters of the book in one single session.

.....
Vamos a cubrir cinco capítulos completos del libro en una sola sesión.

If you sat down to read these chapters yourself, it would take you at least two hours.

.....
Si te sentaras a leer estos capítulos tú mismo, te llevaría al menos dos horas.

And that is if you are a fast reader.

.....
Y eso si eres un lector rápido.

But we are going to give you the gold in just 25 minutes.

.....
Pero te vamos a dar lo mejor en solo 25 minutos.

So we are saving you 90 minutes of your life.

.....
Así que te estamos ahorrando 90 minutos de tu vida.

And we are saving you the headache of translating difficult vocabulary.

.....
Y te estamos ahorrando el dolor de cabeza de traducir vocabulario difícil.

That is a pretty good deal.

.....
Eso es un buen trato.

If you stay with us until the end, you will learn the four invisible steps that control every habit you have.

Si te quedas con nosotros hasta el final, aprenderás los cuatro pasos invisibles que controlan cada hábito que tienes.

You will learn why Japanese train conductors scream at signs to save lives.

Aprenderás por qué los conductores de trenes japoneses gritan a las señales para salvar vidas.

And you will discover why disciplined people are actually just lazy people with better environments.

Y descubrirás por qué las personas disciplinadas son en realidad solo personas perezosas con mejores entornos.

So let's not waste

Así que no perdamos

any of that time we just saved.

ninguno de ese tiempo que acabamos de ahorrar.

Let's go.

Vamos.

Part one.

Parte uno.

The cat in the box.

El gato en la caja.

Imagine a hungry cat inside a puzzle box.

Imagina un gato hambriento dentro de una caja de rompecabezas.

Martin, why are we putting cats in boxes?

Martín, ¿por qué estamos poniendo gatos en cajas?

It is for science, Julia.

Es por ciencia, Julia.

Okay, tell me about the cat.

.....
Bien, cuéntame sobre el gato.

This is a famous experiment by Edward Thorndyke.

.....
Este es un experimento famoso de Edward Thorndyke.

The cat is stuck in the box, and there is food outside.

.....
El gato está atrapado en la caja, y hay comida afuera.

At first, the cat is angry.

.....
Al principio, el gato está enojado.

It scratches the walls.

.....
Araña las paredes.

It smells the corners.

.....
Huele las esquinas.

It is chaotic.

.....
Es caótico.

But then, by accident, the cat presses a lever.

.....
Pero luego, por accidente, el gato presiona una palanca.

And the door opens.

.....
Y la puerta se abre.

The cat escapes and eats the food.

.....
El gato escapa y come la comida.

Happy ending.

.....
Final feliz.

But here is the interesting part.

.....
Pero aquí está la parte interesante.

Thorndyke put the same cat back in the box.

.....
Thorndyke volvió a poner al mismo gato en la caja. ¿Arañó las paredes otra vez?

Did it scratch the walls again?

.....
Fue directo a la palanca.

It went straight to the lever.

.....
It learned.

.....
Aprendió.

Behaviors followed by satisfying consequences tend to be repeated.

.....
Los comportamientos seguidos de consecuencias satisfactorias tienden a repetirse.

And behaviors with bad consequences are avoided.

.....
Y los comportamientos con malas consecuencias se evitan.

This is how a habit is born.

.....
Así es como nace un hábito.

In the last episode, we

.....
En el último episodio,

learned about the 1% rule.

.....
aprendimos sobre la regla del 1%.

We learned that we are not trying to reach a goal.

.....
Aprendimos que no estamos tratando de alcanzar un objetivo.

We are building a system.

.....
Estamos construyendo un sistema.

Today, we are going to build that system.

.....
Hoy, vamos a construir ese sistema.

Part 2.

.....
Parte 2.

The Freedom Paradox.

.....
La paradoja de la libertad.

Martin, many people hate the idea of habits.

.....
Martín, muchas personas odian la idea de los hábitos.

They say, I want to be spontaneous.

.....
Dicen, quiero ser espontáneo.

I don't want to be a robot.

.....
No quiero ser un robot.

They think habits restrict their freedom.

.....
Piensan que los hábitos restringen su libertad.

But James Clear says this is the freedom paradox.

.....
Pero James Clear dice que esta es la paradoja de la libertad.

Actually, habits create freedom.

.....
En realidad, los hábitos crean libertad.

Think about it.

.....
Piénsalo.

If you

.....
Si tienes

have good financial habits, you have financial freedom.

.....
buenos hábitos financieros, tienes libertad financiera.

If you have good health habits, you have the freedom to run and play.

.....
Si tienes buenos hábitos de salud, tienes la libertad de correr y jugar.

And there is also mental freedom.

.....
Y también hay libertad mental.

The conscious mind is slow and expensive.

.....
La mente consciente es lenta y costosa.

It takes a lot of energy to think.

.....
Se necesita mucha energía para pensar.

Habits transfer the workload to the subconscious.

Los hábitos transfieren la carga de trabajo al subconsciente.

The subconscious is fast and cheap.

El subconsciente es rápido y barato.

If you don't have to think about cooking or doing laundry, you have mental space.

Si no tienes que pensar en cocinar o hacer la colada, tienes espacio mental.

You have space for creativity.

Tienes espacio para la creatividad.

So building habits is

Así que construir hábitos no es

not about being boring.

acerca de ser aburrido.

It is about automating the basics so you can enjoy the rest of your life.

Se trata de automatizar lo básico para que puedas disfrutar el resto de tu vida.

Part 3.

Parte 3.

The Loop.

El bucle.

Every habit follows a four-step loop.

Cada hábito sigue un bucle de cuatro pasos.

If you understand this loop, you can control your life.

Si entiendes este bucle, puedes controlar tu vida.

Step 1 is the cue.

El paso 1 es la señal.

This is the trigger.

Este es el desencadenante.

It predicts a reward.

.....
Predice una recompensa.

For example, seeing a coffee cup.

.....
Por ejemplo, ver una taza de café.

Step 2 is the craving.

.....
El paso 2 es el anhelo.

This is the motivation.

.....
Esta es la motivación.

It is the desire to change your internal state.

.....
Es el deseo de cambiar tu estado interno.

You are tired and

.....
Estás cansado y

you want to feel alert.

.....
quieres sentirte alerta.

Step 3 is the response.

.....
El paso 3 es la respuesta.

This is the action you actually take.

.....
Esta es la acción que realmente tomas.

You drink the coffee.

.....
Tomas el café.

And step 4 is the reward.

.....
Y el paso 4 es la recompensa.

The satisfaction.

.....
La satisfacción.

You feel awake.

.....
Te sientes despierto.

Your brain says, hey, remember this loop for next time.

.....
Tu cerebro dice, hey, recuerda este bucle para la próxima vez.

The cue and the craving are the problem phase.

.....
La señal y el anhelo son la fase del problema.

And the response and reward are the solution phase.

.....
Y la respuesta y la recompensa son la fase de solución.

If you remove the cue, the habit never starts.

.....
Si eliminas la señal, el hábito nunca comienza.

If you reduce the craving, you won't want to do it.

.....
Si reduces el anhelo, no querrás hacerlo.

If the response is too hard, you won't do it.

.....
Si la respuesta es demasiado difícil, no lo harás.

And if the reward is bad, you won't repeat it.

.....
Y si la recompensa es mala, no lo repetirás.

This creates the four laws of behavior change.

.....
Esto crea las cuatro leyes del cambio de comportamiento.

Law 1, make it obvious.

.....
Ley 1, hazlo obvio.

Law 2, make it attractive.

.....
Ley 2, hazlo atractivo.

Law 3, make it easy.

.....
Ley 3, hazlo fácil.

Law 4, make it satisfying.

.....
Ley 4, hazlo satisfactorio.

Part 4, pointing and calling.

.....
Parte 4, señalar y nombrar.

Today we focus on the first law, make it obvious.

Hoy nos centramos en la primera ley: hazlo obvio.

The biggest problem with bad habits is that we don't see them.

El mayor problema con los malos hábitos es que no los vemos.

We have automation blindness.

Tenemos ceguera de automatización.

We

Hacemos

do things without thinking.

cosas sin pensar.

Let's look at the Japanese railway system.

Veamos el sistema ferroviario japonés.

It is one of the safest in the world.

Es uno de los más seguros del mundo. ¿Por qué?

Why?

Because the conductors do something very strange.

Porque los conductores hacen algo muy extraño.

They point at things and scream at them.

Señalan las cosas y les gritan.

It is called pointing and calling.

Se llama señalar y nombrar.

When the light is green, the conductor points at it and shouts, Signal is green.

Cuando el semáforo está en verde, el conductor lo señala y grita: Señal en verde.

When the train leaves, he looks at his watch and shouts, Time is 10 a.m.

Cuando el tren parte, mira su reloj y grita: Son las 10 a.m.

This looks silly.

.....
Parece una tontería.

But it works.

.....
Pero funciona.

It reduces

.....
Reduce

errors by 85%.

.....
los errores en un 85%. ¿Por qué?

Why?

.....
Because it raises a non-conscious habit to a conscious level.

.....
Porque eleva un hábito no consciente a un nivel consciente.

You are using your eyes, your mouth, and your ears.

.....
Estás usando tus ojos, tu boca y tus oídos.

You cannot be on autopilot when you are screaming.

.....
No puedes estar en piloto automático cuando estás gritando.

We can use this in our own lives.

.....
Podemos usar esto en nuestras propias vidas.

Imagine you are about to eat a cookie.

.....
Imagina que estás a punto de comer una galleta.

You can say out loud, I am about to eat this cookie.

.....
Puedes decir en voz alta: Estoy a punto de comer esta galleta.

It is full of sugar and it will make me fat.

.....
Está llena de azúcar y me engordará.

It sounds harsh.

.....
Suena duro.

But awareness is the first

.....
Pero la conciencia es el primer

step to change.

.....
paso hacia el cambio.

Sometimes, just noticing the habit is enough to stop it.

.....
A veces, solo notar el hábito es suficiente para detenerlo.

We can also use the Habit Scorecard.

.....
También podemos usar la Tarjeta de Puntuación de Hábitos.

This is an exercise for our listeners.

.....
Este es un ejercicio para nuestros oyentes.

List every single thing you do in a day.

.....
Enumera cada cosa que haces en un día.

Wake up, check phone, brush teeth, make coffee.

.....
Despertar, revisar el teléfono, cepillarse los dientes, hacer café.

Do not criticize yourself.

.....
No te critiques.

Be a scientist.

.....
Sé un científico.

Just observe.

.....
Solo observa.

Label each habit as positive, negative, or neutral.

.....
Etiqueta cada hábito como positivo, negativo o neutro.

Ask the question, Does this behavior help me become the person I wish to be?

.....
Hazte la pregunta: ¿Este comportamiento me ayuda a convertirme en la persona que deseo ser?

We often think we

.....
A menudo pensamos que

lack motivation.

.....
nos falta motivación.

But actually, we lack awareness of what we are doing with our time.

.....
Pero en realidad, nos falta conciencia de lo que hacemos con nuestro tiempo.

Part 5 Implementation Intention Now that we see our habits, how do we start new ones?

.....
Parte 5 Intención de Implementación Ahora que vemos nuestros hábitos, ¿cómo empezamos nuevos?

Most people use vague intentions.

.....
La mayoría de las personas usa intenciones vagas.

They say, I will eat healthier.

.....
Dicen: Comeré más sano.

Or, I will study English more.

.....
O: Estudiaré más inglés.

These are wishes, not plans.

.....
Estos son deseos, no planes.

They live in the fog of some time.

.....
Viven en la niebla de algún momento.

And some time usually means never.

.....
Y algún momento generalmente significa nunca.

Research on British voters showed something interesting.

.....
Una investigación sobre votantes británicos mostró algo interesante.

People who wrote down exactly when

.....
Las personas que anotaron exactamente cuándo

and where they would vote were much more likely to do it.

.....
y dónde votarían tenían muchas más probabilidades de hacerlo.

We need an implementation intention.

.....
Necesitamos una intención de implementación.

The formula is, I will behavior at time and location.

.....
La fórmula es: Haré conducta en el momento y lugar.

For example, I will study English at 7am in the kitchen.

.....
Por ejemplo: Estudiaré inglés a las 7 a.m. en la cocina.

This removes decision fatigue.

.....
Esto elimina la fatiga de decisión.

If you have to decide when to work out every day, you drain energy.

.....
Si tienes que decidir cuándo hacer ejercicio todos los días, gastas energía.

Decide once and the robot takes over.

.....
Decide una vez y el robot toma el control.

Part 8 The Diderot Effect But we can go even further.

.....
Parte 8 El Efecto Diderot Pero podemos ir incluso más lejos.

We can use the Diderot effect.

.....
Podemos usar el efecto Diderot.

Denis Diderot was a French philosopher.

.....
Denis Diderot fue un filósofo francés.

He was very poor, but then he bought a beautiful red robe.

.....
Era muy pobre, pero luego compró una hermosa bata roja.

He loved the robe.

.....
Amaba la bata.

But then he looked around his house.

.....
Pero luego miró alrededor de su casa.

He felt his house was too ugly for such a fancy robe.

.....
Sintió que su casa era demasiado fea para una bata tan elegante.

So he bought a new rug.

.....
Así que compró una nueva alfombra.

Then new chairs.

.....
Luego nuevas sillas.

Then a new mirror.

.....
Luego un nuevo espejo.

How it replaced everything.

.....
Así reemplazó todo.

This is the Domino effect.

.....
Esto es el efecto dominó.

One purchase leads to another.

.....
Una compra lleva a otra.

And one habit leads to another.

.....
Y un hábito lleva a otro.

We can use this for habit

.....
Podemos usar esto para apilar

stacking.

.....
hábitos.

You already have strong neural pathways in your brain.

.....
Ya tienes fuertes vías neuronales en tu cerebro.

Like brushing your teeth or making coffee.

.....
Como cepillarte los dientes o hacer café.

Habit stacking is grafting a new branch onto a strong trunk.

.....
Apilar hábitos es injertar una nueva rama en un tronco fuerte.

The formula is, after current habit, I will new habit.

.....
La fórmula es: después del hábito actual, haré el nuevo hábito.

For example, after I pour my coffee, I will meditate for one minute.

.....
Por ejemplo, después de servirme el café, meditaré durante un minuto.

Or, after I close the dishwasher, I will learn one English word.

.....
O, después de cerrar el lavavajillas, aprenderé una palabra en inglés.

The after is the trigger.

.....
El "después" es el desencadenante.

Be specific.

.....
Sé específico.

Don't say after lunch.

.....
No digas después del almuerzo.

Say, after I put my plate

.....
Di, después de poner mi plato

in the sink.

.....
en el fregadero.

This creates a logical flow.

.....
Esto crea un flujo lógico.

It creates momentum.

.....
Crea impulso.

One right action flows into the next.

.....
Una acción correcta fluye hacia la siguiente.

Part 7.

.....
Parte 7.

Motivation is overrated.

.....
La motivación está sobrevalorada.

Martin, I have a confession.

.....
Martín, tengo una confesión. ¿Cuál es?

What is it?

I feel like I don't have enough willpower.

Siento que no tengo suficiente fuerza de voluntad.

I see cookies and I eat them.

Veo galletas y me las como.

I see my phone and I check it.

Veo mi teléfono y lo reviso.

I am weak.

Soy débil.

You are not weak, Julia.

No eres débil, Julia.

You are just a victim of your environment.

Solo eres víctima de tu entorno.

Chapter 6 tells us that motivation is overrated.

El capítulo 6 nos dice que la motivación está sobrevalorada.

Environment matters

El entorno importa

more.

más.

Let's look at Anne Thorndyke.

Veamos a Anne Thorndyke.

She was a doctor in a hospital.

Era médica en un hospital.

She wanted the staff to drink more water and less soda.

Quería que el personal bebiera más agua y menos refresco.

Did she give them a lecture on health?

.....
¿Les dio una charla sobre salud?

Did she ask them to use their willpower?

.....
No. ¿Les pidió que usaran su fuerza de voluntad?

She just changed the room.

.....
Simplemente cambió la sala.

She put water bottles next to the checkout counter.

.....
Puso botellas de agua junto al mostrador de caja.

Before it was only soda.

.....
Antes solo había refrescos.

Suddenly, soda sales dropped and water sales went up.

.....
De repente, las ventas de refrescos cayeron y las de agua subieron.

No willpower required.

.....
No se requiere fuerza de voluntad.

This is called choice architecture.

.....
Esto se llama arquitectura de elección.

We think

.....
Pensamos

we make choices.

.....
que tomamos decisiones.

But often the environment makes the choice for us.

.....
Pero a menudo el entorno toma la decisión por nosotros.

Vision is our most powerful sense.

.....
La visión es nuestro sentido más poderoso.

We have 10 million sensory receptors in the eye.

.....
Tenemos 10 millones de receptores sensoriales en el ojo.

That is why visual dominance is real.

.....
Por eso la dominancia visual es real.

If you want to play the guitar but it is inside the closet, you will never play.

.....
Si quieres tocar la guitarra pero está dentro del armario, nunca tocarás.

Make it obvious.

.....
Hazlo obvio.

Buy a stand and put the guitar in the middle of the living room.

.....
Compra un soporte y pon la guitarra en el centro del salón.

If you want to eat apples, put them on the table.

.....
Si quieres comer manzanas, ponlas en la mesa.

If

.....
Si

they are hidden in the fridge, they will rot.

.....
están escondidas en la nevera, se pudrirán.

If they are on the table, they get eaten.

.....
Si están en la mesa, te las comerás.

Be the architect of your world, not the victim.

.....
Sé el arquitecto de tu mundo, no la víctima.

But Martin, my house is already full of bad triggers.

.....
Pero Martín, mi casa ya está llena de malos desencadenantes.

That is because of context association.

.....
Eso se debe a la asociación de contexto.

A habit is not associated with a single object.

.....
Un hábito no está asociado con un solo objeto.

It is associated with the whole space.

.....
Está asociado con todo el espacio.

If you always smoke in one specific chair, the chair becomes the trigger.

.....
Si siempre fumas en una silla específica, la silla se convierte en el desencadenante.

If you eat, work and sleep in your

.....
Si comes, trabajas y duermes en tu

bed, your bed is confused.

.....
cama, tu cama está confundida.

Your brain doesn't know if it should be alert or asleep.

.....
Tu cerebro no sabe si debe estar alerta o dormido.

That is why you have insomnia.

.....
Por eso tienes insomnio.

You need to mix context less.

.....
Necesitas mezclar menos el contexto.

One space, one use.

.....
Un espacio, un uso.

Use your iPad only for reading.

.....
Usa tu iPad solo para leer.

If you install Instagram on it, the context is polluted.

.....
Si instalas Instagram en él, el contexto queda contaminado.

It is easier to change habits in a new place.

.....
Es más fácil cambiar hábitos en un lugar nuevo.

Have you noticed that on vacation, it is easy to quit bad habits?

.....
¿Has notado que de vacaciones es fácil dejar los malos hábitos?

That is because the old cues are gone.

.....
Es porque las antiguas señales han desaparecido.

When

.....
Cuando

you are home, you are in zombie mode.

.....
estás en casa, estás en modo zombi.

You respond to old cues automatically.

.....
Respondes automáticamente a las señales antiguas.

So, redesign your flow.

.....
Así que rediseña tu flujo.

Put your gym clothes out the night before.

.....
Saca tu ropa de gimnasio la noche anterior.

Put them right in front of your door.

.....
Ponla justo delante de tu puerta.

Remove the friction for good habits.

.....
Elimina la fricción para los buenos hábitos.

And increase friction for bad habits.

.....
Y aumenta la fricción para los malos hábitos.

If you want to stop watching TV, hide the remote.

.....
Si quieres dejar de ver televisión, esconde el mando.

Unplug the TV.

.....
Desenchufa el televisor.

Put it in the closet.

.....
Ponlo en el armario.

Make yourself work for it.

.....
Haz que tengas que esforzarte por ello.

This leads us to the final lesson, self-control.

.....
Esto nos lleva a la última lección: el autocontrol.

We think disciplined

.....
Pensamos que las personas disciplinadas

people are superheroes.

son superhéroes.

We think they sit in front of a cookie and say, no.

Pensamos que se sientan frente a una galleta y dicen: no.

But that is a myth.

Pero eso es un mito.

Research shows that disciplined people are just better at structuring their lives.

Las investigaciones muestran que las personas disciplinadas simplemente son mejores estructurando sus vidas.

They spend less time in tempting situations.

Pasan menos tiempo en situaciones tentadoras.

They use avoidance, not resistance.

Usan la evitación, no la resistencia.

Let's talk about the Vietnam heroin study.

Hablemos del estudio de heroína de Vietnam.

In the Vietnam War, 20% of American soldiers were addicted to heroin.

En la Guerra de Vietnam, el 20% de los soldados americanos era adicto a la heroína.

People were terrified about what would happen when they came home.

La gente estaba aterrorizada por lo que pasaría cuando volvieran a casa.

But once they returned to the

Pero una vez que regresaron a los

U.S., 90% of them stopped spontaneously.

UU., el 90% de ellos lo dejó espontáneamente.

How is that possible?

¿Cómo es eso posible?

Because addiction is contextual.

Porque la adicción es contextual.

In Vietnam, they had the stress of war.

En Vietnam, tenían el estrés de la guerra.

They had the cues of the jungle.

Tenían las señales de la selva.

When you remove the cues, the addiction fades.

Cuando eliminas las señales, la adicción se desvanece.

But if you put a recovering addict back in their old neighborhood, they relapse.

Pero si llevas a un adicto en recuperación de vuelta a su antiguo barrio, recaerá.

Cue-induced wanting is powerful.

El deseo inducido por señales es poderoso.

Once you see the cue, the dopamine starts flowing.

En cuanto ves la señal, la dopamina empieza a fluir.

It is hard to stop the machine once it starts.

Es difícil detener la máquina una vez que empieza.

So the secret is inversion.

Así que el secreto es la inversión.

Make

Hazlo

it invisible.

invisible.

Out of sight, out of mind is scientifically true.

Ojos que no ven, corazón que no siente es científicamente verdad.

If you have a phone addiction, leave your phone in another room.

Si tienes adicción al teléfono, déjalo en otra habitación.

Don't just turn it over.

No lo voltees simplemente.

Hide it.

.....
Escóndelo.

Willpower is a battery.

.....
La fuerza de voluntad es una batería.

It drains throughout the day.

.....
Se agota a lo largo del día.

Every time you say no to a temptation, you burn energy.

.....
Cada vez que dices no a una tentación, quemas energía.

Eventually, the battery dies and you eat the cookie.

.....
Al final, la batería se agota y te comes la galleta.

So be lazy.

.....
Así que sé perezoso.

Be lazy about self-control by removing the need for it.

.....
Sé perezoso con el autocontrol eliminando la necesidad de él.

Redesign your social circle, too.

.....
Rediseña también tu círculo social.

If your friends

.....
Si tus amigos

drink every night, you will drink.

.....
beben todas las noches, tú beberás.

Bad habits never truly disappear from the brain.

.....
Los malos hábitos nunca desaparecen realmente del cerebro.

The neural pathways are always there.

.....
Las vías neuronales siempre están ahí.

That is why invisibility is the only long-term solution.

.....
Por eso la invisibilidad es la única solución a largo plazo.

Martin, we talked about pointing and calling.

.....
Martín, hablamos de señalar y nombrar.

But why is it so hard to see our own habits?

.....
Pero ¿por qué es tan difícil ver nuestros propios hábitos?

Because of unconscious competence.

.....
Por la competencia inconsciente.

Let me tell you the story of the paramedic.

.....
Déjame contarte la historia de la paramédica.

A paramedic walked into a house and saw her father-in-law.

.....
Una paramédica entró en una casa y vio a su suegro.

He looked fine to everyone else.

.....
Parecía estar bien para todos los demás.

But she looked at

.....
Pero ella lo miró

him and instantly screamed, Call the ambulance.

.....
y gritó de inmediato: Llama a la ambulancia. ¿Por qué?

Why?

.....
She said, I don't like the look of his face.

.....
Ella dijo: No me gusta el aspecto de su cara.

A few minutes later he had a massive heart attack.

.....
Pocos minutos después tuvo un infarto masivo.

She saved his life.

.....
Salvó su vida. ¿Pero cómo lo supo?

But how did she know?

.....

She couldn't explain it.

.....
No podía explicarlo.

Her brain had seen thousands of heart attacks.

.....
Su cerebro había visto miles de infartos.

She recognized the pattern automatically.

.....
Reconoció el patrón automáticamente.

This is the same with the museum curator.

.....
Lo mismo ocurre con el curador del museo.

He saw a statue and felt an intuitive repulsion.

.....
Vio una estatua y sintió un rechazo intuitivo.

He knew it was fake, but he didn't know

.....
Sabía que era falsa, pero no sabía

why.

.....
por qué.

This is the danger of habits.

.....
Este es el peligro de los hábitos.

We become blind to what we are doing.

.....
Nos volvemos ciegos a lo que hacemos.

That is why we need to point and call our mistakes.

.....
Por eso necesitamos señalar y nombrar nuestros errores.

Especially in English.

.....
Especialmente en inglés.

When you make a mistake, don't just ignore it.

.....
Cuando cometes un error, no lo ignores simplemente.

Say, I just used the wrong verb tense.

.....
Di: Acabo de usar el tiempo verbal incorrecto.

Point at the mistake.

.....
Señala el error.

Raise it from the unconscious to the conscious.

.....
Elévalo de lo inconsciente a lo consciente.

Now, let's go back to habit stacking for a second.

.....
Ahora volvamos al apilamiento de hábitos por un segundo.

We missed something important.

.....
Nos perdimos algo importante. ¿Por qué funciona el apilamiento biológicamente?

Why does stacking work biologically?

.....
It is because

.....
Es por

of synaptic pruning.

.....
la poda sináptica.

Your brain is like a gardener.

.....
Tu cerebro es como un jardinero.

It strengthens connections you use often.

.....
Fortalece las conexiones que usas a menudo.

And it cuts away connections you don't use.

.....
Y corta las conexiones que no usas.

You have a superhighway in your brain for brushing teeth.

.....
Tienes una autopista en tu cerebro para cepillarte los dientes.

When you stack a new habit on top of it, you are not building a new road.

.....
Cuando apilas un nuevo hábito encima, no estás construyendo una nueva carretera.

You are building an exit ramp off the superhighway.

.....
Estás construyendo una salida de la autopista.

You are using the energy that already exists.

.....
Estás usando la energía que ya existe.

So, where is the best place to put these new habits?

.....
Entonces, ¿cuál es el mejor lugar para poner estos nuevos hábitos?

Use bookend

.....
Usa hábitos de

habits.

.....
marcador.

Your morning and your evening are usually the same every day.

.....
Tu mañana y tu tarde son generalmente iguales cada día.

The middle of the day is chaotic.

.....
El mediodía es caótico.

So, stack your most important habits at the bookends of your day.

.....
Así que apila tus hábitos más importantes en los extremos de tu día.

Or use social stacking.

.....
O usa el apilamiento social.

Use other people as the trigger.

.....
Usa a otras personas como desencadenante.

When my partner cooks, I will clean the dishes.

.....
Cuando mi pareja cocine, lavaré los platos.

The trigger is not the time.

.....
El desencadenante no es el tiempo.

The trigger is the other person.

.....
El desencadenante es la otra persona.

We also need to talk about your phone.

.....
También necesitamos hablar de tu teléfono.

We said, make it invisible.

.....
Dijimos: hazlo invisible.

But your phone is not

.....
Pero tu teléfono no es

just a physical object.

.....
solo un objeto físico.

It is a digital environment.

.....
Es un entorno digital.

You need to clean your digital room.

.....
Necesitas limpiar tu habitación digital.

If your home screen is full of social media, you will click it.

.....
Si tu pantalla de inicio está llena de redes sociales, harás clic en ellas.

Put learning apps on the front page.

.....
Pon las aplicaciones de aprendizaje en la página principal.

Put Instagram in a folder inside a folder on the last page.

.....
Pon Instagram dentro de una carpeta, dentro de otra carpeta, en la última página.

And turn off notifications.

.....
Y desactiva las notificaciones.

This is crucial.

.....
Esto es fundamental.

A notification sound initiates a habit loop even if you don't look at it.

.....
El sonido de una notificación inicia un bucle de hábito aunque no la mires.

It is the notified brain.

.....
Es el cerebro notificado.

Just hearing the ping releases dopamine.

.....
Solo escuchar el ping libera dopamina.

It creates the craving.

.....
Crea el deseo.

So, silence is golden.

.....
Así que el silencio es oro.

Part 12, resetting the room.

.....
Parte 12, reiniciar la habitación.

Finally, there is one secret tactic for self-control.

.....
Por último, hay una táctica secreta para el autocontrol: se llama reiniciar la habitación.

It is called resetting the room.

.....
Imagina que terminas de trabajar.

Imagine you finish working.

.....
No te vayas sin más.

Don't just walk away.

.....
Limpia tu escritorio.

Clean your desk.

.....
Place your notebook in the center of the table.

.....
Coloca tu cuaderno en el centro de la mesa.

It is not just cleaning.

.....
No es solo limpieza.

It is designing the flow.

.....
Es diseñar el flujo.

OK, now we have truly covered everything.

.....
Bien, ahora sí hemos cubierto todo.

We learned to see the invisible with pointing and calling.

.....
Aprendimos a ver lo invisible señalando y nombrando.

We learned to use our bookends

.....
Aprendimos a usar nuestros libretos

to stack habits.

.....
para apilar hábitos.

We learned to prune our digital environment.

.....
Aprendimos a podar nuestro entorno digital.

And we learned to reset the room.

.....
Y aprendimos a reiniciar la habitación.

Motivation is good, but a designed environment is better.

.....
La motivación es buena, pero un entorno diseñado es mejor.

Go be the architect of your life.

.....
Ve y sé el arquitecto de tu vida.

And cast your votes for your new identity.

.....
Y emite tus votos por tu nueva identidad.

Thank you for listening to this deep dive.

.....
Gracias por escuchar esta inmersión profunda.

With your help, we have built the foundation.

.....
We learned the loop.

.....
Con tu ayuda, hemos construido los cimientos.

Cue, craving, response, reward.

.....
Aprendimos el bucle: señal, deseo, respuesta, recompensa.

We learned to make it obvious.

.....
Aprendimos a hacerlo obvio.

Point and call your habits.

.....
Señala y nombra tus hábitos.

We learned to make

.....
[Aprendimos a hacerlo](#)

it invisible.

.....
[invisible.](#)

And we learned to stack habits.

.....
Your action step for today is simple.

.....
[Y aprendimos a apilar hábitos.](#)

Look at your room right now.

.....
[Tu acción de hoy es sencilla: mira tu habitación ahora mismo. ¿Qué señales faltan para tus buenos hábitos?](#)

And what cues are missing for your good habits.

.....
[Sé el arquitecto.](#)

Be the architect.

.....
If you enjoyed this episode, please leave a comment.

.....
[Si disfrutaste de este episodio, por favor deja un comentario.](#)

Tell us one change you made to your environment.

.....
Did you hide the remote?

.....
[Cuéntanos qué cambio hiciste en tu entorno. ¿Escondiste el mando a distancia? ¿Pusiste manzanas en la mesa?](#)

.....
Did you put apples on the table?

.....
[Háznos saber.](#)

Let us know.

.....
[Gracias por escucharnos, amigos.](#)

Thank you for listening, friends.