



---

TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 08/01/2024 a les 10:00

# Consells per adquirir un nou hàbit sense morir en l'intent

[inicentrareport] Si aquest 2024 t'has proposat incorporar un nou hàbit a la teva rutina, et portem una sèrie de **consells perquè no et rendeixis**.

El primer que has de tenir clar és que no serà fàcil. El més normal és que et faci mandra i que acabis tirant la tovallola, per això els experts recomanen **enganyar el teu cervell i donar-te una recompensa** cada vegada que compleixis amb el que t'has proposat.

També et pot ajudar **comunicar-ho a les persones del teu entorn**. Si saben que t'has proposat adquirir un nou hàbit, és possible que et preguntin com ho portes, i tots sabem que **admetre que no ho portes bé fa una mica de vergonya...**

Recorda, però, que no hi ha pressa. Hi ha la creença que si fas una cosa durant 21 dies es converteix en un hàbit, però com et vam explicar en aquest article, no és del tot certa.

Així que ja saps, pren-t'ho amb calma i **no llencis la tovallola abans d'hora!**

[ficentrareport]