

MÉTODO PRÁCTICO

DE LA INTENCIÓN A LA ACCIÓN

Convertir una elección en un comportamiento regular
sin magia ni culpa



Índice

Parte I — Hacer nítida la acción

1. La distancia entre querer y hacer
2. Elegir una intención que le pertenezca
3. Definir la siguiente unidad observable

Parte II — Diseñar un inicio probable

4. Cartografiar la fricción
5. Hacer que el entorno trabaje a su favor
6. El inicio mínimo que conserva el sentido
7. Decidir de antemano el momento crítico

Parte III — Construir la continuidad

8. Repetir sin convertir la vida en un cuartel
9. Proteger la atención disponible
10. Medir lo que ayuda a decidir

Parte IV — Conservar la capacidad de volver

11. Atravesar las semanas imperfectas
12. Retomar después de una interrupción
13. Convertirse en arquitecto de la propia continuidad

Caja de herramientas **PASSAGE**

De la intención a la acción

Transformar una elección en un comportamiento regular, sin magia ni culpa

Juan José Rea

© 2026 Juan José Rea — Todos los derechos reservados.

Esta obra, su texto, su estructura, sus herramientas y sus ilustraciones están protegidos por el derecho de propiedad intelectual. Toda reproducción, adaptación, traducción, distribución o comunicación, total o parcial, por cualquier procedimiento, requiere la autorización previa y por escrito del autor, salvo las excepciones previstas por la ley.

Este libro ofrece información general y herramientas de organización personal. No sustituye un diagnóstico, un tratamiento ni la opinión de un profesional cualificado. Una dificultad persistente para actuar puede estar relacionada con la salud, el sueño, el sufrimiento psíquico, las condiciones de trabajo, una discapacidad o limitaciones materiales: pedir ayuda no es un fracaso de la voluntad.

Prólogo

Probablemente no necesite otra frase que le ordene «pasar a la acción». Ya sabe que hay un expediente por abrir, que caminar le sentaría bien, que debe hacer una llamada o que una página merece ser escrita. El problema no siempre es la falta de intención. A menudo se encuentra en el paso entre un deseo general y un gesto lo bastante preciso como para ocurrir en un día real.

Este libro estudia ese paso. Le ayudará a elegir un comportamiento, reducir lo que le impide comenzar, acondicionar su contexto, construir una continuidad flexible y volver después de una interrupción. No exige una serie perfecta. Solo le pide observar con honestidad qué hace que la acción sea probable o improbable y, después, modificar el sistema que está a su alcance.