

IDEAS CLAVE

(Ideas principales, palabras clave, preguntas, etc.)

- UN HABITO, UNA VEZ.
- LUGAR EN LA AGENDA
- REPASO DE FUNCIONAMIENTO
- URGENCIA E IMPORTANCIA

APUNTES O NOTAS DE CLASE

TAREA NO. 6

UN HABITO A LA VEZ

Levantarme todos los días a las 6am apartir del 31 de enero.

Los objetivos deben ser claros y objetivos.

Definir varios puntos intermedios con las fechas claras.

Checar al finalizar cada etapa que funciono y que no y que puedo cambiar para la siguiente etapa.

HAZ UN LUGAR EN LA AGENDA

De mi depende a que le hago un lugar en mi tiempo, dinero, o cualquier cosa, todo dependiendo de la PRIORIDAD.

DONDE ESTA EL TIEMPO USADO?

LOS LADRONES DEL TIEMPO SI EXISTEN Y HAY QUE CUIDARSE DE ELLOS.

SE VALORA EN 2 FACTORES:

- 1.-URGENCIA
- 2.-IMPORTANCIA.

RESUMEN

Los habitos se crean poco a poco de esta manera podemos entrar en el estado de flow correcto y hacerlo sin crear ansiedad y sin aburrirnos.