

IDEAS CLAVE

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

-ESTADO DE FLOW

-Equilibrio.

-Metas.

-Habitos

-Repetir.

-Calidad de vida.

-Estudiar 4 horas todos los dias.

APUNTES O NOTAS DE CLASE

ESTADO DE FLOW

Es el combinar un nivel de desafio que yo percibo como adecuado y exigente y siento que tengo las habilidades para desarrollarlo

Es necesario encontrar el equilibrio necesario de un estado de flow.

Levantarme 6am, correr todos los dias, Estudiar 4 horas al dia platzi, minimo.

PROCRASTINACION Y VOLUNTAD=ANTAGONICAS.

Procrastinar es el arte de postergar

MAS LA VOLUNTAD LO PUEDE VENCER

¿POR QUE LO HACEMOS? Porque nos acerca a un placer de mentira, ya que llegara un momento en el que no se pueda postergar.

¿Para que sirve? Para engañar al cerebro y doparnos, como un adicto.
NADA.

El procrastinar nos hace perder oportunidades.

"LA calidad de vida que estamos teniendo depende totalmente de las decisiones que estamos tomando"

-APRENDER INGLES

-TOCAR GUITARRA

-LEER TODOS LOS DIAS

-LEVANTARME TEMPRANO.

RESUMEN

El hecho de poder llegar a encontrar el equilibrio perfecto entre una tarea difícil y tener las habilidades necesarias para desarrollar esa tarea/meta es esencial para no aburrirnos y tampoco estresarnos.

Para romper la procrastinacion solo tenemos un camino, el de la voluntad sobre la procrastinacion.