

IDEAS CLAVE

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

- ESTADO DE FLOW
- "Cuandp uno ya esta en el baile se dedica a bailar".
- Un habito a la vez.
- Divide y venceras
- Varias etapas.

APUNTES O NOTAS DE CLASE

MODULO 3 PLAN DE ACCION

Diseñar una lista de habitos extraordinarios :

-Cuales son los habitos que rempazare y por cual?

5 HABITOS A INCORPORAR EN MI VIDA DIARIA:

- 1.-Levantarme a las 6am.
- 2.-Correr todos los dias.
- 3.-Estudiar todos los dias 4 horas.
- 4.-tocar guitarra.
- 5.-Leer diario.

UN HÁBITO A LA VEZ.

UN PLAN-UN HÁBITO.

Es ncesario encontrar un hábito a la vez para entrar en EL ESTADO DE FLOW.

LA INGENIERIA INVERSA DE LA CREACION DE UN HÁBITO.

"Hay que comerse el elefante por pedacitos"

Se es necesario dividir en etapas el proceso, y dentro de cada etapa dividirlo en 4 puntos necesarios que son:

ETAPA1:

- 1.-Objetivo parcial: Objetivo generla de esta etapa.
 - 2.-Plan de accion: Acciones a realizar en esta etapa.
 - 3.-Medicion de reultados: no debe ser subjetivo, se denben porder medir.
 - 4.-Mejora continua: observar el avance y ver si esta en estado de flow o fuera para cambiarlo en la siguiente etapa, asi sea mas dificil o facil.
- "Divide y venceras".

De la misma forma se hace ocn cada etapa, con fechas fijas para asi no atrasarse y comprometerse a realizar de manera correcta cada parte.

LA ESCALERA DEL PROCESO: Es necesario dar BAby steps para avanzar de forma correcta, con su debida recompensa al finalizar un objetivo.

Ejemplo: Correr la primera semana 10 minutos, la segunda semana correr 20 minutos, la tercera semana correr 30 minutos, cuarta semana 2 veces por semana 30 minutos y al finalizar la cuarta 3 veces por semana 30 minutos.

RESUMEN

El comprender tus onjetivos te da una vision clara de cual es el habito mas importante a realizar y como desarrollarlo dentro del tiempo que tienes predeterminado, de esta manera llegar al estado de flow y no solamente te dedicas a cumplirlo, si no que buscas la manera de hacerlo mejor.