

**MÉTODO PRÁCTICO PARA ELIMINAR LA PROCRASTINACIÓN Y CAMBIAR
CUALQUIER HÁBITO**

COMO VENCER EL MIEDO DEJAR DE PROCRASTINAR Y CONVERTIRSE EN UNA PERSONA DE ACCIÓN



¿Alguna vez has tenido que realizar una tarea y has perdido el tiempo literalmente hasta el último minuto? ¿Cuánto tiempo lo pasas en actividades que no te conducen hacia el logro de tus metas? Este libro te entregará el poder de cambiar

STEVE ALLEN

CÓMO VENCER EL MIEDO, DEJAR DE PROCRASTINAR Y CONVERTIRSE EN UNA PERSONA DE ACCIÓN

Método práctico para eliminar la procrastinación y cambiar cualquier hábito. Incluye pequeños cambios de hábitos para eliminar el miedo

Steve Allen D.

Edición 1.0 – Septiembre, 2016

Publicado por Steve Allen en CreateSpace

ISBN: 978-1537772059

Copyright © 2016 por Steve Allen

Descubra otros títulos del autor en www.amazon.com/author/pnl

Todos los derechos reservados, incluyendo los derechos de reproducción total o parcial en cualquier forma.



Como muestra de aprecio a mis lectores, tengo un gran recurso para ti:

[<<Haz clic aquí para descargar GRATIS el libro “Técnicas rápidas de PNL para transformar su vida en 7 días”>>](#)

El objetivo de este libro es enseñarle los patrones básicos de la Programación Neurolingüística (PNL) que le permitirán cambiar su vida en una semana. Están organizados de manera tal que podrá dominar un patrón al día, avanzando desde lo más básico a lo más complejo.

Recuerde que todo comportamiento humano es el resultado del estado en que nos hallamos, y nuestros estados los crean nuestras representaciones internas, es decir, las cosas que imaginamos, que nos decimos a nosotros mismos, etc. Con las técnicas de PNL que aprenderá en este libro podrá dirigir su cerebro y su vida de la misma forma que un director de cine dirige una película.

[<<Haz clic aquí para descargar GRATIS el libro
“Técnicas rápidas de PNL para transformar su vida en
7 días”>>](#)



Tabla de Contenido

Introducción

¿Este libro es para ti?

Como está estructurado este libro

Qué son los hábitos

¿Por qué los hábitos son difíciles de cambiar?

¿Cuánto tiempo se necesita para desarrollar un hábito?

¿Cómo saber si un hábito es bueno o malo?

¿Por qué desarrollar hábitos si no siempre son buenos?

Causas de la procrastinación y técnicas de poder

¿Qué es una técnica de poder?

Causa de procrastinación 1: Dolor versus Placer

Técnica de poder 1: Cambia tu enfoque

Técnica de poder 2: Crea un ambiente de empoderamiento

Técnica de poder 3: Encuentra un compañero de rendición de cuentas

Causa de procrastinación 2: Abrumado

Técnica de poder 4: El proceso 80/20 para la toma de decisiones

Técnica de poder 5: Tabla de pendientes (vista de pájaro)

Técnica de poder 6: Encuentra una inspiración legítima

Técnica de poder 7: Hacer las preguntas correctas

Causa de procrastinación 3: Pereza

Técnica de poder 8: Dale un nombre

Técnica de poder 9: Sólo hazlo

Técnica de poder 10: Misión de 21 días

Cómo crear y modificar tus hábitos

¿Cómo ayuda conocer el detonante de un hábito?

Introduciendo una nueva rutina

Mantén la recompensa

Los hábitos y las adicciones

Empezando a construir mejores hábitos

Encuentra tu detonante

Identifica el comportamiento del hábito

¿Qué recompensas obtienes por tus malos hábitos?

Pequeños cambios de hábitos para vencer el miedo, superar la pereza y ser una persona ultra productiva

¿Por qué los pequeños cambios tienen un gran alcance?

Crea la base del éxito con un pequeño cambio hoy

Pequeños cambios que crean una mentalidad sin miedo

Fracaso y éxito

Abraza el fracaso

Establecer metas

Concéntrate en tus puntos fuertes

Leer 30 minutos al día

Desarrollar nuevas habilidades

Visualiza el éxito

Comienza hoy

Comienza con un fin en mente

Apunta a las estrellas para llegar a la luna

Cree en ti mismo

Vence el miedo al rechazo

Busca pequeñas victorias

Siempre elige el camino más difícil

Descubre tus fortalezas y debilidades

Dar, dar, dar, y luego pedir

Elimina tus creencias negativas

Administración del tiempo

Bloques de tiempo

Tareas por lotes

Mantén varias listas

Levantarse temprano

Crea una rutina diaria: Despertar temprano y ejercitar

Vida saludable

Toma descansos frecuentes

Crea un “tiempo de desconexión”

Haz ejercicio regularmente

Vive un estilo de vida saludable

Duerme lo que corresponde

Medita y lleva un diario

Haz algo divertido

Tu entorno

Darte a conocer

Conviértete en un buen comunicador

Encuentra un compañero de responsabilidad

Rodéate de positivismo e inspiración

Nunca dejes de aprender

Productividad

Maximiza tu “punto dulce” productivo

Reducir las actividades sin sentido

Maximizar los “tiempos muertos”

Captura de ideas

Abraza el poder del “No”

Conclusión

Introducción

¿Alguna vez has tenido que realizar una tarea y has perdido el tiempo literalmente hasta el último minuto? ¿Cuánto tiempo lo pasas en actividades que no te conducen hacia el logro de tus metas?

Pasas horas mirando videos en YouTube, hasta que finalmente te das cuenta que el plazo se acerca y comienzas a entrar en pánico. Encuentras algo de motivación para tomar medidas, pero no es tan fácil. Aún puedes posponer las cosas un poco más, y la única diferencia es que ahora estás un poco más estresado. Llega un momento en que encuentras la fuerza suficiente para comenzar y terminas la tarea logrando un buen resultado, pero este ciclo desafortunado volverá a comenzar la próxima vez que recibas una tarea.

Si te puedes identificar con esta historia, eres un procrastinador, pero no es tu culpa. Este libro está pensado para entregarte el poder de cambiar. Te ayudaré a comprender las razones psicológicas de por qué posponemos las cosas y te revelaré poderosas técnicas comprobadas que te ayudarán a superar tus actuales hábitos de procrastinación por el resto de tu vida.

Este libro contiene pasos probados para eliminar la programación de los malos hábitos de tu cerebro y para crear pequeños y poderosos cambios en tu vida. Con sólo observar el comportamiento y la forma de pensar de una persona es fácil predecir cuál será su futuro. Este es el poder de los hábitos.

Aunque los hábitos nos simplifican la vida, a veces pueden ser un obstáculo para que alcancemos nuestros objetivos, y como aparentemente es más sencillo continuar con nuestros malos hábitos, estos se convierten en un ancla que estanca nuestro progreso. Sin embargo, los hábitos no son imposibles de cambiar. De la misma forma en que hemos adoptado malos hábitos, también podemos adoptar nuevos hábitos positivos para reemplazarlos. Sólo debemos asegurarnos de elegir los hábitos correctos.

La sociedad nos dice la forma en que se supone que debemos vivir. Debemos conseguir un buen trabajo, conseguir un buen coche y comprar una gran casa. En poco tiempo caes en la deuda, eres esclavo de un trabajo que odias y comienzas a preguntarte si ésta es la vida que querías. Conozco esta

sensación. También he pasado por esto. Pero un día leí una frase que cambió mi vida para siempre: “Todo el mundo muere pero no todo el mundo vive”.

Bronnie Ware, una ex enfermera que cuidaba a enfermos terminales escribió un conmovedor artículo llamado “Los 5 lamentos antes de morir” basada en su experiencia al oír a pacientes moribundos revelar sus mayores lamentos. Estos son los 5 lamentos extraídos del artículo:

Lamento 1: Ojalá hubiera tenido la valentía para vivir la vida que yo quería y no la que otros esperaban que viviera.

Lamento 2: Desearía no haber trabajado tan duro.

Lamento 3: Desearía haber tenido el coraje para expresar mis sentimientos.

Lamento 4: Desearía no haber perdido el contacto con mis amigos.

Lamento 5: Desearía haberme permitido ser feliz.

¿Alguno de estos lamentos concuerdan contigo? ¿Talvez todos?

Tu comportamiento actual, tu éxito, y los objetivos que alcanzas y que no puedes alcanzar se deben a los hábitos que están programados en tu cerebro en este momento. Este libro te permitirá romper las cadenas que impiden tu máximo desarrollo. Espero que lo disfrutes.

¿Este libro es para ti?

La procrastinación o postergación es la acción de retrasar o posponer algo de importancia. Según estudios recientes, la persona occidental promedio gasta 2.8 horas del día procrastinando. Permíteme enfatizarlo. Son 2.8 horas del día perdidas en malos hábitos. Incluso sin incluir los tiempos de recreo, esto equivale a 45 días desperdiciados cada año.

Imagina que pudieras tomar unas vacaciones exóticas los últimos 45 días del año con la misma carga de trabajo que tienes ahora. O imagina cuánto más podrías avanzar en el logro de tus objetivos con todo este tiempo extra. La buena noticia es que la procrastinación no es difícil de superar.

La mejor manera de superar tus malos hábitos de procrastinación es reemplazarlos con buenos hábitos. Las estrategias y buenos hábitos presentados en este libro se han comprobado que funcionan, ya que han sido tomados de las personas más productivas y exitosas del mundo. Sin embargo, te debo hacer una advertencia. Aunque he investigado meticulosamente a las personas más exitosas del mundo, he estudiado la ciencia y la psicología detrás de la procrastinación, y he ordenado esta valiosa información en este libro, estos hábitos no son mágicos. La lectura de este libro por sí solo no va a curar la procrastinación.

Piensa en el contenido de este libro como la pintura de más alta calidad para pintar el lienzo de tu vida. Pero sigues siendo tú quién controla el pincel. Te daré los conocimientos y herramientas para crear una obra maestra con tu vida, pero los resultados no son gratis. Necesito que te comprometas con los conocimientos y hábitos presentados en este libro, y ganarás 1.072 horas al año. Si no estás dispuesto a poner el esfuerzo que se requiere, no tiene sentido que sigas avanzando en esta lectura. Sin embargo, si estás dispuesto a dar el primer paso y llegar a alturas que ni siquiera pensabas que era posible, entonces este es el lugar y el momento perfecto para comenzar.

Como está estructurado este libro

Con el fin de comprender fácilmente la información la he dividido en 4 secciones. Cada sección está dedicada a uno de los 4 pilares fundamentales que te ayudarán implementar un cambio en tu vida. Los capítulos son:

- Qué son los hábitos
- Causas de la procrastinación y técnicas de poder
- Cómo crear y modificar tus hábitos
- Pequeños cambios de hábitos para vencer el miedo, superar la pereza y ser una persona ultra productiva.

Qué son los hábitos

Un hábito se refiere a las rutinas de comportamiento que realizamos repetidamente, y tendemos a realizarlas sin pensar mucho en ello. También se puede definir como la forma de pensar, actuar o de sentir de un individuo.

Se considera que los hábitos son inconscientes o involuntarios, porque la persona usualmente no analiza cómo va a pensar, sentir o actuar cada vez que los va a realizar. Un ejemplo simple y perfecto es cepillarte los dientes. Si se convierte en un hábito y es algo natural en ti, te cepillarás los dientes sin analizar cada paso. Y cuando olvidas cepillarte los dientes, sentirás que algo falta.

Generalmente nuestro cerebro construye hábitos con el propósito de alcanzar un objetivo positivo, pero algunos hábitos pueden ser perjudiciales para nuestra salud, pueden disminuir nuestra productividad, o pueden afectar negativamente otras áreas de nuestra vida.

¿Por qué los hábitos son difíciles de cambiar?

La dificultad para cambiar los hábitos radica en que son realizados de manera inconsciente e involuntaria. Nuestro cerebro ha creado conexiones neuronales que se activan cada vez que experimentamos situaciones específicas. Los patrones de comportamiento se han grabado en nuestro cerebro de modo que podemos “actuar sin pensar.” Sin embargo, a pesar de esta condición sigue siendo posible modificar, eliminar o adoptar nuevos hábitos.

¿Cuánto tiempo se necesita para desarrollar un hábito?

Hay un mito que dice que los hábitos se forman cuando los repites de manera consistente durante 21 días seguidos. Sin embargo, eso no siempre es así. De acuerdo a ciertas investigaciones el promedio de días que un individuo debería practicar consistentemente el comportamiento antes de que se vuelva automático es de 60 días (dependiendo de la complejidad del comportamiento que se quiere desarrollar). Otras investigaciones revelan que se requieren entre 18 a 250 días. De cualquier manera, e independientemente del tiempo que requiera, el factor más importante para modificar un comportamiento es la consistencia.

¿Cómo saber si un hábito es bueno o malo?

Esto es difícil debido al hecho de que los hábitos son inconscientes y son parte de nuestro repertorio conductual. Normalmente no pensamos que son malos. Después de todo nuestro cerebro los mantiene porque tienen algún efecto positivo. Sin embargo, un buen criterio que se debe considerar es el posible efecto perjudicial hacia nosotros mismos o hacia las personas que nos rodean. Por ejemplo, la postergación (o procrastinación) puede que sea visto como algo bueno por la persona porque así puede hacer otras cosas que disfruta más en vez de las que se supone que debería hacer. Sin embargo, puede ser perjudicial en el sentido de que no está logrando sus objetivos.

¿Por qué desarrollar hábitos si no siempre son buenos?

Recuerda que los hábitos se ejecutan de manera inconsciente e involuntaria, lo que significa que se requiere muy poca o nada de capacidad cerebral. No necesitas motivación ni fuerza de voluntad para realizarlos. Así que imagina los beneficios que obtendrías si el hábito que desarrollas promueve tu buena salud o incrementa tu productividad. Una vez que aprendas a desarrollar hábitos positivos serás capaz de superar cualquier dificultad psicológica, física y emocional.

Causas de la procrastinación y técnicas de poder

¿Qué es una técnica de poder?

En este capítulo aprenderás hábitos especiales llamados técnicas de poder. Una técnica de poder es diferente a un hábito regular. ¿Por qué? Debido a que los hábitos regulares suenan muy bien inicialmente, pero cuando llega el momento de ponerlos en práctica siempre parecemos perder la motivación o la perspectiva de nuestros objetivos.

En este libro no te aconsejaré ninguna de las soluciones comunes que sencillamente no funcionan. Existen muchas técnicas y hábitos con nombres de fantasía que en la práctica son inútiles. La razón por la que esas estrategias no funcionan es porque no motivan ni educan sobre las causas subyacentes por las que pospones las cosas. Esas estrategias son como poner un parche curita sobre una mordedura de serpiente. Son soluciones parche que no abordan el problema real. A continuación veremos las tres principales causas de procrastinación y las técnicas de poder para combatirlas.

Causa de procrastinación 1: Dolor versus Placer

El primer factor y sin duda el más influyente, es el equilibrio dolor – placer que asocias con cada una de tus decisiones.

¿Eliges ver la televisión o terminar un informe?

Una vez que desprendes las complejas capas en la toma de decisiones te quedas sólo con estas dos fuerzas que crean las bases que motivan cada una de tus decisiones. El desequilibrio de estas dos fuerzas es lo que produce que tomes la decisión de avanzar hacia tus metas o que no tomes acción en lo absoluto.

La psicología de la toma de decisiones indica que evitarás todo lo que te produzca dolor, y que buscarás todo lo que te produzca placer.

Por lo tanto, la motivación estará determinada por la cantidad de dolor y de placer que tengas asociadas a tus opciones.

Déjame mostrarlo con un ejemplo.

Tienes un proyecto que debes terminar en 9 días. Necesitarás unas 20 horas para terminarlo, así que haces unos cálculos rápidos y te das cuenta de que tienes 216 horas antes de completarlo. Ahora te enfrentas a la misma decisión que debes tomar en todos tus proyectos. ¿Terminarás el proyecto ahora o te tomarás el resto de la semana libre para hacer cualquier otra cosa? ¿O trabajarás en el proyecto de forma intermitente durante los próximos 8 días haciendo malabares con el tiempo que pasas en Facebook, YouTube, la TV, etc.?

Los procrastinadores siempre eligen este último camino. Esto se debe a que perciben más dolor que placer al comenzar su proyecto de forma adelantada. Para ayudar a comprender este principio usaremos una escala o espectro de medición. La cantidad de placer se mide en una escala de 1 al 10 (siendo 1 menos placentero y 10 más placentero), y la cantidad de dolor en una escala del -1 al -10 (siendo -1 menos doloroso y 10 más doloroso).

En nuestro ejemplo, la acción de comenzar el proyecto de forma anticipada tendrá una puntuación muy baja de placer, digamos 2, ya que es

difícil identificar los reales beneficios a largo plazo de realizar esta actividad. La puntuación de dolor de la misma acción puede ser alrededor de -9, sabiendo que tus amigos están en Facebook, y están dando tu programa favorito en la televisión.

Con el fin de encontrar tu puntaje de motivación sumamos ambas puntuaciones (+2-9), lo que da un puntaje de motivación de -7, que está muy por debajo del umbral de acción 0. Por lo tanto, no tomarás ninguna acción.

Sin embargo, a medida que pasan los días, poco a poco te sientes cada vez más obligado a comenzar. Esto es debido a que tu puntuación de dolor comienza a disminuir lentamente a medida que se acerca la fecha límite, al igual que tu puntaje de placer comienza a aumentar a medida que comienzas a ver los beneficios de eliminar el estrés de este proyecto en tu mente.

El punto en que finalmente has “debido” actuar es cuando tu puntuación de motivación rompe el umbral del 0 y se convierte en un número positivo. Una vez que la tarea rompe este umbral, entonces para tu mente se convierte en una acción positiva que quiere adoptar.

Esto significa que cambiar tus opciones no es cuestión de capacidad, sólo es cuestión de motivación. Pero el verdadero valor de todo este proceso radica en la pregunta ¿Cómo ganar apalancamiento motivacional? ¿Cómo podemos tener acceso a nuestro panel de control de motivación para influir en nuestra toma de decisiones? En realidad es muy sencillo.

De forma consciente debes atribuir un dolor masivo a no tomar ninguna acción, y un placer enorme a tomar acción de inmediata.

Las 3 primeras técnicas de poder te mostrarán cómo tomar el control sobre tus asociaciones de dolor y de placer. No esperes a que la vida u otras personas hagan esto por ti.

Este es el secreto para detener tus hábitos de procrastinación y para lograr tus objetivos.

Técnica de poder 1: Cambia tu enfoque

Si quieres superar tus malos hábitos de procrastinación y lograr resultados sorprendentes, necesitas algo más que sólo las estrategias

genéricas de gestión del tiempo que todo el mundo recomienda. Tienes que modificar la forma en la que piensas con el fin de crear un sistema que cambie inmediatamente tu enfoque, y de esta forma alinear tus intereses con tus acciones deseadas.

Para empezar, en lugar de enfocarte en lo que necesitas hacer, primero debes enfocarte en lo que realmente quieres lograr. ¿Cuál es tu meta? ¿Quieres tener 44 días extra al año para hacer lo que quieras? ¿O prefieres pasar ese tiempo leyendo noticias en Facebook?

Al tener una clara comprensión de los resultados que deseas y centrarte constantemente en ellos, cambiarás inmediatamente tu comportamiento.

Vamos a descomponer esto en un ejemplo más específico.

Estas decidiendo entre limpiar la cocina, ya que acabas de terminar la cena, o sentarte a ver la televisión. ¿En qué estás enfocado? ¿Estás pensando en que gastarás 30 minutos de tu valioso tiempo ensuciando tus manos al fregar los platos sucios (esto te dará una puntuación muy cercana a -10)?

¿O estás pensando en lo maravilloso que será tener la cocina impecable? Imagina que has terminado de lavar los platos sucios y luego te sientas frente a la televisión sabiendo que ya has completado todas tus tareas del día (esto te dará una puntuación alrededor de 8).

Como te habrás dado cuenta, hemos utilizado exactamente la misma actividad para crear dos escenarios con puntuaciones de motivación totalmente distintas. Los elementos que utilizas para enmarcar la situación y las características en las que pones el foco te darán una perspectiva diferente, una motivación diferente, y en última instancia un resultado diferente. Si quieres profundizar más en el funcionamiento del cerebro y aprender otras técnicas de reprogramación, te recomiendo revisar mi libro “Reprograme su cerebro con PNL – El manual de usuario del cerebro”.

Al enfocarte en los resultados que deseas te encontrarás en el camino correcto para el logro de tus metas y a menudo lo lograrás en un marco de tiempo más corto de lo que esperabas.

Piensa en alguna actividad que hayas estado postergando. Toma un lápiz y papel y escribe todos los resultados positivos que implican tu decisión.

Escríbelas en una lista y enfócate en el placer que te darán al realizarlas. Esto ayudará a que cambies tu puntaje de motivación por encima de 0 a medida que ya no te enfocas en los elementos de dolor. Si aún no estás sobre 0 (si aún no estas motivado a tomar acción), combinaremos este hábito con el siguiente para lograr superar el umbral.

Técnica de poder 2: Crea un ambiente de empoderamiento

Una de las principales razones por las que la gente tiene un desequilibrio entre el dolor y el placer, y optan por procrastinar, es por la falta de consecuencias (castigo – recompensa) para la toma de decisiones.

Piensa en la última vez que postergaste una actividad. Haré una suposición extrema, y asumiré que no había alguien apuntando una pistola a tu cabeza gritando que si no realizas la tarea apretaría el gatillo. Estoy seguro de esto, porque de lo contrario no habrías procrastinado. En este ejemplo, tu entorno (aunque extremo) es propicio para completar tu trabajo. Esto se debe a que la consecuencia de no hacerlo es la muerte. El umbral de dolor es un rotundo -10. Este ejemplo nos demuestra que en el entorno adecuado nunca postergarás algo nuevamente.

Ahora bajemos un poco el tono. Imagina que tienes el mismo proyecto que debes terminar en 9 días. Ahora en el primer escenario hipotético estás en medio de una fiesta increíble, y estás teniendo el mejor momento de tu vida. Además estas intentando completar la tarea 8 días antes de la fecha de vencimiento. No será fácil ¿O sí?

Ahora elimina a toda la gente, las luces, la música y el alcohol. Reemplaza todas estas distracciones con pasillos con libros, el silencio, y personas estudiosas trabajando en sus propios proyectos. Te encuentras en una biblioteca, y como te habrás dado cuenta la misma tarea se ha convertido en algo sorprendentemente fácil de hacer.

Sin embargo, tenemos que darnos cuenta que el medio ambiente no es sólo la atmosfera del lugar en que te encuentres, sino también los elementos “micro ambientales” a los que estas expuesto. ¿Tienes acceso a Facebook? ¿Algún amigo te está invitando a la playa? ¿Pones el televisor de fondo y siempre te distraes mirándolo?

Con el fin de lograr controlar tu entorno y lograr tus metas necesitas averiguar exactamente qué es lo que te distrae en tu entorno, y qué elementos puedes añadir para ayudarte a tomar las decisiones correctas. A continuación veremos algunas sugerencias para el cambio ambiental que son utilizadas por algunas de las personas más productivas del mundo.

Estrategias para aumentar la puntuación de dolor al no realizar una acción

Quema de dinero

Esta es una de las mejores estrategias que he encontrado y me ha hecho escribir este párrafo un martes a las 02:36 am.

En primer lugar, escoge un objetivo que ha sido difícil de completar. En segundo lugar, define una cantidad de dinero que sea importante para ti. Tal vez sean 10 dólares, tal vez 50, o 100. Sabrás que has encontrado la cantidad correcta cuando sientas que sería devastador perder ese dinero. El tercer paso es simple. Completa tu objetivo en la fecha límite o quema el dinero. El elemento de quema es crucial en esta estrategia, ya que conlleva una puntuación de dolor mucho mayor que simplemente dárselo a un amigo o donarlo a la caridad.

Control de los tiempos

Leer un informe de tus hábitos de procrastinación es algo muy doloroso de hacer. Sin embargo, es necesario. La mejor manera de hacerlo es mantener un pequeño diario con las actividades precisas que consumen la mayor parte de tu tiempo durante el día. Si te gusta la tecnología puedes instalar la aplicación “RescueTime”, aunque está en inglés, me gusta ya que entrega informes diarios y semanales de todas tus actividades.

La mejor parte de este método es que una vez que sabes que te estás monitoreando, subconscientemente dejas de procrastinar.

Estrategias para aumentar la puntuación de placer al tomar acción

Recompénsate

De la misma forma que la quema de dinero es un castigo para aumentar tu puntuación de dolor, recompensarte aumenta el placer de tomar una decisión de acción. Imagina por un momento que alguien te dará un millón de dólares por terminar tu tarea a tiempo. Supongo que estarías feliz de terminar tu trabajo incluso mucho antes de la fecha de vencimiento.

Aunque puede que no haya un millón de dólares al lograr la meta, tener una recompensa es una forma muy eficaz de aumentar la puntuación de placer.

Apaga el teléfono celular

Las distracciones hacen que sea difícil lograr nuestras metas. Entonces ¿Por qué no eliminarlas? Apaga tu teléfono celular por 15 minutos. Con el paso del tiempo te darás cuenta de que es aburrido no hacer nada y la tarea que has estado postergando se volverá más placentera.

Un dato muy importante a recordar es que la tarea se expandirá para ocupar todo el tiempo que tienes disponible. Ponte a prueba con los plazos y te sorprenderás cuanto tiempo ganarás.

Técnica de poder 3: Encuentra un compañero de rendición de cuentas

Un compañero de rendición de cuentas es alguien a quien le rendirás cuentas sobre tus metas. Este Técnica de poder nos mantendrá en el extremo positivo de nuestra escala de motivación.

Esta técnica crea una expectativa social y nos hace sentir la responsabilidad de no defraudar a alguien cercano. Como consecuencia, es más probable que actuemos de forma alineada con nuestros objetivos. Combina esta técnica con mantener el enfoque correcto y mantener un entorno productivo (utilizando castigos y recompensas) y te garantizo que tomarás la acción que has estado postergando.

Sin embargo, recién estamos comenzado a curar nuestro hábito de procrastinación. Ahora veremos el segundo factor principal de por qué la gente tiende a postergar y no tomar acción.

Causa de procrastinación 2: Abrumado

¿Alguna vez te has visto enfrentado a alguna tarea en que no tenías idea de cómo empezar? ¿Has tenido alguna tarea que derechamente te aburre su monotonía? Estos son problemas muy comunes en la vida, y son la segunda causa de la procrastinación.

Te puedes sentir abrumado al enfrentar una tarea aburrida, demasiado grande, o a veces al no tener los conocimientos que se requieren. La sensación de no saber por dónde empezar es una situación desagradable por la que todos pasamos en algún momento. Curiosamente quienes se ven más afectados por este mal son los perfeccionistas. Un perfeccionista prefiere ni siquiera comenzar algo antes que sentir que cabe la posibilidad de hacerlo mal.

Técnica de poder 4: El proceso 80/20 para la toma de decisiones

El principio de Pareto, también conocido como la regla 80/20 o la ley de los pocos vitales es muy conocida hoy en día. Este principio indica que el 80% de los resultados son generados por el 20% de las causas. Esta regla es un principio universal y se puede aplicar en casi cualquier situación que puedas imaginar.

En los negocios esto significa que el 80% de tus ventas proviene del 20% de tus productos. En nuestro caso de procrastinación, significa que sólo el 20% de tus esfuerzos generarán el 80% de tus resultados deseados.

Es muy importante comprender este principio cuando enfrentamos tareas abrumadoras en cuánto a tamaño o contenido. Normalmente existe un punto de inflexión en el cumplimiento de la tarea, digamos 60%, en que si logramos alcanzarlo obtenemos un impulso extra de motivación para realizar el resto. Nuestro objetivo inicial debe ser identificar qué tareas (el 20%) generarán la mayor cantidad de resultados positivos (80%).

Técnica de poder 5: Tabla de pendientes (vista de pájaro)

La claridad es poder. Como ya habrás descubierto, sentirse abrumado

por una tarea se debe en gran medida a la falta de comprensión, ya sea de los requerimientos de la tarea o de la mejor manera de enfrentarla. Sin duda, mi técnica favorita para superar este dilema es la llamada “vista de pájaro”. Aunque no eliminarás por completo tu agobio, sentirás alivio al descomponer la tarea en segmentos digeribles.

Una tabla de vista de pájaro es una tabla que ordena las tareas y sub tareas en orden cronológico para que podamos ver los pasos y el orden exacto en que los debemos dar. La ventaja añadida de este método es que también puedes obtener una indicación de tu progreso, lo que aumentará la sensación de logro a medida que vas completando cada paso.

Por ejemplo, a continuación puedes ver la tabla que realicé para escribir este libro. Lo mejor es tener entre 3 y 8 categorías principales. Este libro lo dividí en 6 categorías principales:

1. Introducción
2. Qué son los hábitos
3. Causas de la procrastinación
4. Cómo modificar hábitos
5. Pequeños hábitos
6. Conclusión

A continuación puedes dar un paso más y escribir cada sub tarea que necesitas realizar en cada categoría, y listarlas en el orden que las debes completar. Utiliza la regla 80/20 para lograr un mejor orden.

El producto final será un desglose detallado de lo que antes era una tarea enorme, en un listado de tareas fáciles de manejar y de completar una por una. Esta descomposición es simple, pero no subestimes su utilidad.

Aunque esta técnica es muy útil puede ser que aún no te sientas totalmente motivado para comenzar las tareas pequeñas. A continuación veremos cómo identificar los factores que desencadenan tu inspiración.

Técnica de poder 6: Encuentra una inspiración legítima

¿Recuerdas algún momento en que estabas dispuesto a dar todo lo que se necesitaba para lograr tus metas? Ese momento no es diferente al preciso momento en que estás leyendo esta frase. El estado mental de empoderamiento en el que estabas cuando planificaste tus objetivos inicialmente es distinto al estado mental en el que te encuentras una semana después cuando tus objetivos no parecen tan importantes al considerar que están transmitiendo tu programa favorito por la televisión. Evidentemente tu cerebro sucumbirá ante esta nueva perspectiva y percibirá tus metas como insatisfactorias, y te obligará a posponer las cosas.

Así que el gran secreto para mantenerse en el camino correcto hacia el logro de tus objetivos es descubrir cuáles fueron los factores que te llevaron al estado mental de poder que tenías inicialmente. Entonces podemos identificar los estímulos y replicarlos con el fin de que tus emociones estén bajo tu control en todo momento.

¿Cómo hacemos esto?

Solo tienes que averiguar lo que te inspira. Probablemente ya lo sepas. Cada persona tiene sus propios factores de inspiración.

¿Cómo puedes encontrar los factores desencadenantes de tu inspiración y tomar el control de tu propia motivación?

Piensa en la última vez que te sentiste motivado y tomaste acción. ¿Qué causó este impulso? ¿Estabas de pie frente a un espejo y te diste cuenta que debías comenzar a trabajar más? ¿Estabas escuchando cierto tipo de música? ¿Revisaste tu cuenta bancaria y pensaste en cómo querías que estuviera?

Toma un lápiz y papel y comienza a escribir una lista de 5 a 10 cosas que piensas que serán útiles para crear un estado de ánimo de motivación. Será un proceso de prueba y error hasta averiguar tus inspiraciones legítimas.

Técnica de poder 7: Hacer las preguntas correctas

La calidad de las preguntas que te haces determina la calidad de tu vida. Las preguntas que te haces dirigen tu enfoque mental, y por lo tanto determinan lo que piensas y cómo te sientes. Lo que sientes respecto a tus metas y la motivación asociada depende de las preguntas que te haces

constantemente, tal vez de forma inconsciente.

Si te estás haciendo preguntas no empoderadoras, obtendrás respuestas no empoderadoras. Por ejemplo, si te preguntas, ¿Por qué mi vida apesta? o ¿Por qué siempre mis proyectos son aburridos?, vas a racionalizar estas preguntas y tu cerebro encontrará las respuestas que las validen. Por ejemplo, pensarás “porque te lo mereces”, o “porque tu jefe te odia”. Alternativamente te puedes hacer preguntas inspiradoras y empoderadoras de tal forma de generar respuestas igualmente inspiradoras y empoderadoras. Por ejemplo, si te preguntas ¿Qué puedo conseguir si realizo esta tarea tan eficientemente como sea posible?, obtendrás una respuesta motivante como “aprenderé a realizar las cosas más eficazmente y a futuro ahorraré varias horas de mi tiempo”.

A continuación verás 5 preguntas destinadas a superar la procrastinación que quiero que respondas (en tu cabeza o en un papel). Imagina esas cosas que tanto has estado postergando y responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué distracciones u obstáculos tengo en mi camino que puedo quitar?
2. ¿Qué puedo cambiar en mi entorno para hacer esta tarea más interesante?
3. Si completo esta tarea ahora ¿Dónde estaré en 3 meses?
4. Si nunca realizo esta tarea ¿Dónde estaré en 3 meses?
5. ¿Qué puedo hacer para aumentar mi puntuación de motivación a un 10? Confía en que esto es posible para cualquier tarea. Si no puedes llegar a un 10, intenta llevarla a un 5.

Si realmente deseas hacer una diferencia en cómo percibes los acontecimientos en tu vida, haz esto parte de tu ritual diario. Hazte constantemente estas preguntas y encontrarás que tienes la capacidad de acceder a tus estados y fuentes de motivación más empoderadoras. Comenzarás a crear autopistas mentales que te llevarán rápidamente a pensamientos de felicidad, emoción, placer, gratitud, orgullo y compromiso con tus tareas, independiente de lo abrumadoras que parezcan.

Causa de procrastinación 3: Pereza

El autor francés Jules Renard escribió una vez “La pereza no es más que el hábito de descansar antes que te canses”. Este causa de procrastinación es bastante auto explicativa, así que haré esta descripción un poco más breve que las anteriores.

La pereza es la renuencia a iniciar una actividad a pesar del hecho que tienes la capacidad para hacerlo. Prefieres tomar el camino fácil del momento en vez de tomar el camino correcto hacia tus metas. El camino fácil es la procrastinación.

La pereza es en realidad inherente a los seres humanos y a todos los animales. Al principio fue parte del instinto de supervivencia debido a que necesitábamos conservar nuestras energías para cuando estábamos en peligro. Sin embargo, en la sociedad actual es una de las características más indeseadas.

La buena noticia, es que una vez más todo se reduce a la falta de motivación para completar una tarea. A continuación veremos otras 3 técnicas de poder que te ayudarán a superar tu pereza inherente.

Técnica de poder 8: Dale un nombre

No existen las dificultades, sólo desafíos. Este sutil cambio en el vocabulario genera un cambio radical en la motivación para superar el desafío que se te presenta. A la mayoría de las personas les gustan los desafíos, y cuando tienen la oportunidad de desafiarse bajo sus propios términos, tienen la oportunidad de superar la pereza y sentirse orgullosos de ello.

Los desafíos son uno de los hábitos más útiles que personalmente utilizo cuando se trata de lograr un objetivo. Soy una persona competitiva e intento ganar el desafío sin importar el costo.

Una excelente forma de empoderar este hábito es darle nombres tontos o extraños a los desafíos. Por ejemplo, mientras estoy escribiendo este libro soy

parte de la “misión escribe Forrest escribe”. No hay nada único en escribir un libro, pero al tomar este objetivo y darle un nombre tonto repentinamente soy el único en el mundo involucrado en este desafío y no me atrevería a perderlo. Al convertir un objetivo en una misión el objetivo se vuelve sólido y además divertido, incluso un poco humorístico, lo que puede mejorar la actitud con que enfrentas esta tarea. Si no puedes encontrar un nombre para tu desafío, agrega las palabras “súper secreto” o “misión” y te sorprenderá la nueva percepción de la tarea en cuestión.

Técnica de poder 9: Sólo hazlo

Un investigador de la Universidad de Stanford llamado BJ Fogg determinó que la forma más eficaz de comenzar a utilizar hilo dental es comprometerse a usar el hilo en sólo un diente. Puede parecer algo tonto, pero el compromiso de usar hilo dental en sólo un diente es mucho más pequeño que usarlo en todos los dientes, por lo tanto es menos abrumador y no genera pereza. Después de todo, usar hilo dental en un diente sólo tomará unos 12 segundos de tu tiempo. El truco está en que casi nadie se detiene después de usarlo sólo en un diente.

Las tareas que pospones siempre tienen un “disparador” que nos hacen realizarla, de esta forma creamos hábitos que nos ayudan a lograr nuestros objetivos. Echemos un vistazo a algunos ejemplos y sus tareas desencadenantes.

- ¿Quieres ir al gimnasio? Comprométete a realizar sólo 5 repeticiones de un ejercicio determinado.

- ¿Quieres lavar los platos? Comprométete a lavar sólo un plato.

- ¿Quieres leer un libro? Comprométete a leer sólo una página.

Al comenzar con una meta muy pequeña estás eliminando el fuerte obstáculo de la pereza y estas tomando el camino que te llevará hacia el logro de tus objetivos.

Técnica de poder 10: Misión de 21 días

Si realmente estás comprometido para superar la pereza y

consecuentemente tus hábitos de procrastinación, esta es la técnica de poder perfecta para lograrlo. Para empezar, primero necesitas definir con precisión y claridad qué objetivo quieres lograr. Asegúrate de saber exactamente qué es lo que quieres lograr de forma de alinear todos tus hábitos y acciones con este objetivo. También debes asegurarte de que tu objetivo es medible. Por ejemplo, puedes querer perder 2 kg en las próximas 3 semanas.

En segundo lugar, debes definir un conjunto de 3 hábitos diarios que te ayudarán a alcanzar las metas que has establecido. Siguiendo con el ejemplo, si tu objetivo es perder 2 kg en 3 semanas tus hábitos pueden ser salir a caminar 15 minutos todas las noches, hacer 20 abdominales y beber 2,5 litros de agua al día.

A continuación pon estos 3 hábitos en el eje vertical de un gráfico, y en el eje horizontal escribirás los días desde el 1 al 21. Una vez que terminas un día debes marcar con una X los hábitos que realizaste. La idea es que realices los 3 hábitos todos los días. Cuando ya has iniciado la cadena de X tu misión es no romper esta cadena.

Esta es una gran estrategia que aleja tu atención de las tareas reales y la enfoca en no romper la cadena. Cuanto más larga sea tu cadena más fuerte será tu sentimiento de no querer romperla. Sin embargo, no será fácil. Recuerda que estamos tratando de crear una nueva identidad con nuevos hábitos, lo que es una de las cosas más difíciles de hacer. Cuando te etiquetas a ti mismo como una persona perezosa estás creando una profecía auto cumplida, y subconscientemente asumes esa identidad.

Tu desafío comienza ahora y ya no tienes permitido adoptar ninguna etiqueta desempoderadora. Si has seguido la lectura hasta aquí te puedes sentir orgulloso. Ya estás en camino ser una persona de acción y si aplicas lo aprendido serás parte del grupo de elite que tiene un extra de 1.072 horas al año.

Cómo crear y modificar tus hábitos

En el capítulo anterior aprendiste técnicas específicas para superar la procrastinación. En este capítulo te enseñaré cómo crear y modificar cualquier hábito en tu vida. Puede ser difícil cambiar un hábito, especialmente si no sabes por dónde empezar, pero al completar este capítulo finalmente serás capaz de cambiar tus respuestas indeseadas. El proceso de formación de hábitos se puede dividir en tres partes:

- **El detonante:** También conocido como la señal. Esta es la situación previa que produce el comportamiento que se ha convertido en un hábito. Por ejemplo, las personas que compran impulsivamente lo hacen cuando pueden acceder fácilmente a su dinero o tarjetas de crédito. Cada persona tiene una “alarma” específica que detona su respuesta.

- **El comportamiento:** Este es el hábito activado por la presencia del detonante. Es ejecutado automáticamente.

- **La recompensa:** Nuestro cerebro mantiene cada uno de nuestros hábitos porque consigue algún tipo de beneficio después de realizarlo. Usando el ejemplo anterior, la persona con dicho problema podría continuar comportándose así porque siente la sensación de felicidad cada vez que compra algo nuevo.

Todos los tipos de hábitos tienen estos tres componentes. Por lo tanto, la primera tarea que debes realizar si quieres cambiar o eliminar uno de tus comportamientos conflictivos es el identificar el detonante de la acción indeseada y las recompensas que refuerzan la repetición del comportamiento.

¿Cómo ayuda conocer el detonante de un hábito?

Como ya mencioné, el detonante es lo que inicia un comportamiento o hábito. Aquellas personas que sólo se enfocan en cambiar el comportamiento conflictivo sin conocer su detonante, con toda seguridad fracasarán en cada uno de sus intentos.

El proceso para identificar el detonante empieza simplemente haciendo una lista de los momentos en que sientes la urgencia de mostrar el comportamiento conflictivo. Esta será una lista muy útil ya que te permitirá determinar la frecuencia del detonante y descubrirás otras situaciones que también podrían estar produciendo el comportamiento. Además gracias al simple hecho de escribir los detonantes te harás más consciente de tus acciones, lo que en cierto grado debilitará tu hábito (ya que inicialmente era una respuesta automática).

Introduciendo una nueva rutina

Después de que el detonante es determinado y eres consciente de su existencia, el siguiente paso es cambiar el comportamiento principal. La consciencia que te brinda este proceso también te da la oportunidad de elegir un comportamiento diferente. Por ejemplo, si eres consciente de cuando aparecen las ganas de fumar será más fácil adoptar un comportamiento distinto al acostumbrado. Este es el mejor momento para modificar tu repertorio de comportamientos.

Al utilizar esta técnica con frecuencia normalmente descubrirás diversos comportamientos alternativos para reemplazar al comportamiento que quieres cambiar. Por ejemplo, asumiendo que eres un fumador, algunas de las acciones que puedes hacer (además de fumar) podría ser comer un dulce, tomar agua, o incluso hablar con alguien hasta que la urgencia de fumar haya desaparecido. Estos comportamientos alternativos cuando se hacen constantemente terminarán ayudando a desarrollar un nuevo patrón de comportamiento y remplazando a la respuesta anterior para que reaccione con el mismo detonante.

Mantén la recompensa

Para que la nueva respuesta se convierta en hábito ésta debe producir una recompensa similar o igual al comportamiento anterior.

Recuerda, el cambio lo debes generar en la respuesta o comportamiento, pero la recompensa se debe mantener.

Los hábitos y las adicciones

En el capítulo anterior vimos que los antiguos hábitos son difíciles de eliminar porque se trata de patrones de comportamiento que están grabados en nuestros circuitos neuronales. El “fenómeno” de los hábitos empieza con el “manuscrito cognitivo”, el cual se refiere a los pensamientos automáticos e inconscientes que la gente tiene siempre que se encuentran en una situación particular. Cuando dicha situación ha sido experimentada varias veces, la gente tiende a actuar con una respuesta basada en un comportamiento grabado, sin pensar. Esto es lo que llamamos hábitos.

Concentrémonos por un momento en los malos hábitos. Estos empiezan como actividades agradables que la gente tiende a repetir a pesar de las advertencias o del conocimiento del efecto o del impacto negativo que tendrán. Esto pasa porque cada vez que hacemos algo que nos provoca placer, nuestro cerebro libera dopamina, la cual es una recompensa de placer para el cerebro, animándonos a repetir la actividad hasta que se vuelve habitual.

El siguiente dato es aterrador. De acuerdo con la Dra. Nora Volkow, Jefe del Instituto Nacional de Abuso de Drogas en EEUU, los malos hábitos que se han transformado en adicciones (como el abuso de drogas, alcoholismo, fumar y comer en exceso) cambian físicamente el cerebro. Esto significa que para dejar un mal hábito se necesita literalmente una reprogramación cerebral. Después de años de estudiar el cerebro de adictos a las drogas, la Dra. Nora Volkow ha llegado a la conclusión de que la drogadicción es una enfermedad crónica. “Las drogas cambian el cerebro, esos cambios son a largo plazo y persisten por un largo periodo de tiempo después de que la persona ha dejado de consumir la droga”.

La posibilidad de eliminar una adicción sólo es factible si la corteza frontal del cerebro está intacta. Esta es una parte del cerebro que juega un rol esencial en el libre albedrío de la persona. Una persona con la corteza frontal dañada ya no tendrá voluntad de elegir.

Pero aún hay más. Incluso si un drogadicto o un alcohólico rompe el

hábito, aún está en peligro de recaer. ¿Por qué? Porque en realidad tales actividades habituales no mueren, sólo hibernan, según estudios realizados por el Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT por sus siglas en inglés). Según Ann Graybiel, profesora en Neurociencia en el Departamento de Ciencias Cognitivas del MIT y galardonada con el premio Walter A. Rosenblith, dice que “De alguna manera el cerebro retiene la memoria del contexto del hábito, y este patrón puede ser desencadenado con el detonante adecuado”. Es en ese instante cuando todas las buenas intenciones se van por la ventana.

Por supuesto, si tus malos hábitos son más sutiles que el abuso de drogas o alcoholismo, hay maneras de eliminarlos, y la fuerza de voluntad juega un papel vital en esto. Los comportamientos negativos pueden afectarnos de diferentes maneras, pueden dañar nuestra carrera, nuestra vida personal, y la vida de nuestros seres queridos sin que siquiera nos demos cuenta de lo estamos haciendo. Inevitablemente todo lo que estás haciendo (o dejando de hacer) en este momento tendrá consecuencias y efectos a largo plazo. Así que antes de que sea demasiado tarde, comencemos a trabajar en superar los malos hábitos.

Empezando a construir mejores hábitos

Con la información que hemos visto hasta aquí ya tienes el conocimiento y el poder para modificar tus hábitos. Ahora llegó el momento de ponerlo en práctica.

¿Sabías que si escribes tus ideas puedes obtener una mejor perspectiva del problema que estás analizando? El siguiente ejercicio fue desarrollado por Lee Milteer, una entrenadora de productividad y oradora profesional. Tómame algo de tiempo para responder a las preguntas y aprenderás a identificar tus malos hábitos y las razones por las que no puedes eliminarlos.

Escribe 3 excusas que usas para evitar realizar los cambios que necesitas para alcanzar el éxito.

1. _

2. _

3. _

¿Cómo han afectado a tu vida estas excusas? ¿Qué han evitado que consigas? Escribe 3 cosas muy importantes que te has perdido debido a que te has permitido usar excusas.

1. _

2. _

3. _

¿Qué beneficios obtienes de las excusas? ¿Son simplemente para mantenerte en tu zona de confort? ¿O es el miedo a lo desconocido lo que te mantiene atado? Escribe 3 maneras en las que te beneficias al tener excusas.

1. _

2. _

3. _

Ahora ya sabemos que creamos las excusas para evitar algo.

Escribe 3 comportamientos o hábitos que quieres dejar.

1. _

2. _

3. _

¿Por qué los haces?... ¿Estabas aburrido, asustado, perezoso? etc.

1. _

2. _

3. _

Ahora date el permiso de cambiar. Visualiza las recompensas que conseguirás cuando cambies tus hábitos. Haz una poderosa lista de razones para cambiar el antiguo hábito.

1. _

2. _

3. _

Responder estas preguntas te dará un increíble empujón de autoestima y confianza. Con cada pequeña mejora que hagas estarás construyendo confianza para enfrentar a los hábitos más grandes que te mantienen atado.

Ahora, ¿Qué has descubierto mientras respondías las preguntas? El ser confrontado con la realidad, incluso si sólo es escribiendo en un papel es algo que te abre los ojos.

Probablemente ya hayas descubierto que uno de los principales obstáculos para lograr tu máximo potencial eres tú mismo.

Encuentra tu detonante

Identificar tu mal hábito es sólo la mitad de la batalla. Si realizaste el ejercicio anterior ya eres capaz de identificar tu hábito y eres consciente de él. Recuerda que los hábitos operan en tu mente subconsciente y los realizas de

forma automática, y por lo tanto si lo conviertes en un pensamiento consciente será más fácil identificar sus detonantes.

Imaginemos que quieres romper el hábito de morder el lápiz. ¿Muerdes el lápiz cada vez que estás estresado, nervioso o aburrido? ¿Qué sucede antes de que ocurra el mal hábito? Es muy importante identificar la señal que produce un mal hábito identificando el cómo, cuándo y dónde.

Identifica el comportamiento del hábito

Esta es la parte más fácil. Para tener una mejor idea de la situación toma nota de lo siguiente:

- La primera vez que puedas recordar cuando comenzaste con el hábito y cuánto tiempo lo has mantenido.
- El efecto e impacto que ha producido en tu vida.

Aquí necesitas ser muy específico y honesto, ya que esta es la mejor manera para lidiar con los malos hábitos y romperlos.

¿Qué recompensas obtienes por tus malos hábitos?

Todos los hábitos tienen recompensas, incluso los malos hábitos, aunque éstas no necesariamente sean buenas a largo plazo. En el caso de morder el lápiz puede que sientas un alivio momentáneo, pero no estás siendo capaz de identificar la verdadera causa de tu estrés o de tus nervios. Es fundamental comprender las recompensas, ya que debes mantenerlas cuando hayas reemplazado tu hábito.

Ahora que ya tienes la señal, el comportamiento y las recompensas, es el momento de identificar los comportamientos sustitutos que son mejores que el antiguo hábito. Como mencioné en una sección anterior, generalmente la señal y la recompensa se mantienen, sólo se sustituye el comportamiento.

Regresando a nuestro ejemplo de morder el lápiz, en vez de sacar el lápiz cada vez que estés nervioso, aburrido o estresado, puedes mantener una bola para el estrés en el bolsillo para que puedas apretarla. Si cada día se te antoja una barra de chocolate a las 3pm, ten un plátano o una barra de granola. Tendrás la misma satisfacción, excepto que será más saludable.

Pero nada se siente tan bien como morder el lápiz o comer chocolate, podrás decir. Bueno, puede que no se sienta bien ahora, pero lo será mientras más repitas la actividad con consistencia.

Lo más seguro es que las primeras semanas sea una verdadera lucha y puede que te salgas del camino una que otra vez. Esto es normal, pero es importante que te mantengas constante hasta que alcances tu meta.

A continuación veremos pequeños cambios de hábitos que producirán un gran impacto en tu vida y te permitirán alcanzar tu máximo potencial.

Pequeños cambios de hábitos para vencer el miedo, superar la pereza y ser una persona ultra productiva

Es posible que hayas empezado tu viaje de desarrollo personal con una idea optimista de lo que sería lograr todos tus objetivos, pero la realidad es que el éxito a menudo es más difícil de lograr de lo que creímos al inicio. Probablemente ya estés cansado de pasar por momentos estresantes, frustrantes y abrumadores. Reconocer tu responsabilidad en el éxito (o falta de éxito) puede ser una carga pesada, especialmente cuando te falta motivación o encuentras algún problema que no sabes cómo resolver.

Tal vez profesionalmente no estés creciendo tanto como deseas, tal vez el saldo en tu cuenta bancaria no concuerda con las largas horas que trabajas. La buena noticia es que los problemas que enfrentas son comunes y los experimentan la mayoría, si no todas, las personas. De hecho si estudias la vida de las personas de éxito, encontrarás que independientemente de la industria, siempre se enfrentan a los mismos desafíos que tú y encontraron la manera de superarlos. Si analizas bien la vida de personas de éxito encontrarás que el secreto de su éxito está en desarrollar buenos hábitos.

Por ejemplo, Stephen King recomienda seguir un estricto programa de escritura. Tiene la costumbre de escribir diez páginas por día, seis o siete días a la semana, incluyendo días festivos.

Kobe Bryant es conocido por ser jugador de baloncesto. El no sólo lo practica, sino que practica con un propósito. Antes de cada sesión Bryant ejecuta un plan (como disparar 800 tiros en suspensión) con el objetivo de mejorar una habilidad específica.

Las personas de éxito no siempre son las que tienen más talento. Se enfrentan a los mismos desafíos que todos. Lo que las diferencia del resto de las personas es su sólida base de hábitos y rutinas diarias.

Después de graduarme de la universidad busqué el propósito de mi vida. Conseguí un trabajo bien pagado, pero interiormente no me sentía feliz.

Simplemente era una persona amargada. No estaba motivado por nada. Entonces decidí que ya me había cansado de ser infeliz y resentido. Decidí hacer algo al respecto y lo haría rápido.

Para probar hice sólo un pequeño cambio y así todo comenzó. Una vez que hice este cambio continué con otro pequeño cambio hasta que se convirtió en algo habitual. Como resultado de hacer sólo pequeños cambios, mi vida comenzó a mejorar inmediatamente.

Más tarde, al cabo de dos años estas son algunas de las metas que fui capaz de lograr:

- Pague mi deuda de \$80.000 dólares.
- Gané un concurso e inicié la construcción de un producto en 54 horas.
- Pude dejar mi trabajo de 08:00 a 19:00hr y vivir de lo que me gusta hacer.
- He enseñado a cientos de personas a ganar su primer dólar por internet.
- Y lo más importante, comencé a vivir una vida con propósito.

Nada de esto hubiera sido posible si no hubiera realizado un pequeño cambio. Cualquier cambio, no importa cuán grande o pequeño sea, es un comienzo.

¿Por qué los pequeños cambios tienen un gran alcance?

Recuerda que Roma no se construyó en un día. No importa que tan grandes pienses que son tus problemas, todo lo que tienes que hacer es empezar. Es por esto que los pequeños cambios son tan importantes. En lugar de intentar resolver un problema enorme, comienza a descomponerlo en partes cada vez más pequeñas hasta que se vuelva manejable.

Este proceso creará la motivación que necesitas como impulso para lograr todas tus metas. Los pequeños cambios en este capítulo se dividen en cinco secciones que están destinadas a mejorar tu vida:

1. Fracaso y éxito
2. Administración del tiempo
3. Vida saludable
4. Tu entorno
5. Productividad

Crea la base del éxito con un pequeño cambio hoy

Cada pequeño cambio que presento en esta sección son pequeños cambios que ya he hecho en mi vida. Son cambios que me han funcionado y te animo a que los intentes. No son difíciles de hacer, sólo tienes que practicarlos hasta que los domines.

Para obtener un mejor resultado, lee esta sección completa de forma rápida, y después vuelve atrás y selecciona los pequeños hábitos con los que deseas empezar. Haz una lista y conviértelos en una meta. Te puedo prometer que cuando hayas terminado tu calidad de vida habrá mejorado drásticamente y comenzarás a vivir con propósito.

Pequeños cambios que crean una mentalidad sin miedo

Para vivir una vida con propósito debes crear una mentalidad sin miedo. Al crear una mentalidad sin miedo establecerás las bases para otros pequeños cambios.

¿Qué significa no tener miedo?

Echemos un vistazo a algunas de las personas más exitosas en la historia, como Michael Jordan, Steve Jobs y Oprah Winfrey. ¿Puedes imaginar que tenían en común?

Todos ellos fracasaron en algún momento, pero lograron el éxito gracias a su mentalidad sin miedo.

Michael Jordan, el mejor jugador de baloncesto de la historia no logró entrar al equipo de baloncesto en su segundo año de secundaria. Oprah Winfrey, una de las mujeres más ricas y poderosas del mundo, fue despedida de su trabajo como lectora de noticias en su canal local en Baltimore. Steve Jobs, uno de los más grandes empresarios que haya existido, fue despedido de Apple, compañía que él había iniciado hace unos 20 años.

No es fácil recuperarse de las caídas. Imagina lo que sintió Steve Jobs cuando fue despedido públicamente de la exitosa empresa que él mismo inició. Debió ser duro recuperarse de eso, pero Steve fue capaz de hacerlo y finalmente regresó para convertir a Apple en la empresa que es hoy. Todo comienza con tener una mentalidad sin miedo. Ganar es 95% mental y 5% todo lo demás.

Fracaso y éxito

Abraza el fracaso

Tengo la certeza de que estás leyendo este libro porque quieres tener éxito. Nadie se propone fracasar, pero te guste o no, el fracaso es un peldaño importante en el camino al éxito. La clave aquí es comprender que todos experimentamos el fracaso. No eres un fracaso simplemente porque intentaste algo que no funcionó. La diferencia entre las personas que finalmente tienen éxito y quienes fallan es que los que tienen éxito ven el fracaso como una oportunidad de aprendizaje.

Como alguna vez dijo Henry Ford: “El fracaso es simplemente una oportunidad de comenzar de nuevo, pero de forma más inteligente”. Ciertamente habrás oído hablar de los intentos fallidos de Edison a la hora de inventar un filamento para las bombillas incandescentes. Hay muchas versiones de la historia que varían desde 700 intentos hasta 10.000. Independiente del número exacto de intentos, lo importante es que Edison necesitó varios intentos hasta lograrlo.

Incluso más importante que la tenacidad de Edison fue su actitud. Él no vio sus intentos fallidos como fracasos. En su lugar los vio como éxitos que le permitieron descubrir lo que no funcionaba. Reconoció que la única manera de averiguar lo que no funcionaba era descubriéndolo.

La clave con Edison y con cualquier otra persona que ha logrado el éxito es que después de fallar hicieron las correcciones necesarias y volvieron a intentarlo.

Otra de las claves es que las personas exitosas no tienen miedo a probar, incluso aunque las probabilidades de éxito sean remotas.

El criticismo es el hermano menor del fracaso

Aunque el criticismo no es tan grave como el fracaso, es una herida al ego y puede causar que renuncies antes de tiempo. Siempre recibirás críticas, algunas útiles y otras no tan útiles. La mentalidad de éxito requiere que veas

las críticas negativas como oportunidades para descubrir oportunidades de mejorar.

Beneficios del fracaso y de la crítica

Beneficio 1: Desarrollas un estándar de excelencia. Aprovecha el fracaso y la crítica para mejorar la calidad de tu trabajo y para destacar sobre el resto.

Beneficio 2: Obtienes evidencia empírica sobre los resultados de tus estrategias. Esto te puede obligar a que lo intentes desde un nuevo ángulo que no habías considerado al principio.

En resumen, cuando tomas acción después de un fracaso desarrollarás la habilidad subconsciente para superar la adversidad con regularidad.

Para implementar este pequeño hábito haz lo siguiente:

Acción 1: Intenta algo nuevo semanalmente, incluso si piensas que las probabilidades de éxito son escasas.

Acción 2: Crea un archivo de historias de personas que han fracasado y luego han tenido éxito. Pueden ser historias de personajes famosos como Thomas Edison o de gente común (algún amigo o familiar que admires). No olvides añadir tus propias historias a este archivo. En tiempos de dudas revísalo para aumentar la motivación.

Acción 3: A diario afirma que el fracaso es parte del proceso. Por ejemplo, puedes usar algo como Edison: “No he fallado ni una sola vez, he encontrado 10.000 maneras en que no funciona”. Este paso es importante, incluso si aceptas el fracaso a nivel intelectual, sigue siendo normal que te sientas molesto cuando fallas.

Acción 4: Pregúntate a diario: “¿Qué es lo que no está funcionando?”. Considera lo que puedes aprender de esto.

Acción 5: Reúnete con otras personas y averigua lo que han hecho para superar problemas similares. Puedes buscar en Google o grupos de Facebook o Masterminds de personas con tus mismos objetivos. Si tienes los fondos, contrata a un coach o mentor para averiguar cómo superar tus desafíos.

Paso 6: Sigue el ejemplo de la mayoría de las personas de éxito que

toman un enfoque táctico para lograr sus objetivos. Por ejemplo:

1. Establecer una meta inicial.
2. Dar un pequeño paso hacia ese objetivo, por ejemplo ejercitarse 10 minutos al día durante una semana.
3. Aplica la lección aprendida en el paso 2 y piensa en lo que podrías haber hecho de otra forma.
4. Aplica esta información para dar otro paso hacia tu objetivo.
5. Sigue avanzando y aprendiendo en el camino.

Establecer metas

Las personas más exitosas del mundo con regularidad establecen (y alcanzan) objetivos dinámicos. Si bien es bueno trabajar con una lista de tareas diarias, esto no es suficiente. De hecho, si creas una lista de tareas diaria que no se basa en metas entonces perderás el tiempo trabajando muy duro sin llegar a ningún sitio.

Si quieres tener éxito debes tener metas en cada área de tu vida. De lo contrario, es fácil que te desarrolles en algunas áreas mientras arruinas otras áreas de tu vida.

Establecer metas le da un sentido de propósito a las tareas que haces diariamente. La clave es asegurarte de que cada acción esté referida a un plan de largo plazo. Te sentirás motivado cuando sabes que una tarea específica te acerca un paso más hacia la consecución de un objetivo importante.

Las metas son importantes ya que actúan como un filtro y te ayudan a tomar mejores decisiones. Debes establecer metas para las siguientes áreas de tu vida:

- Educación (formal e informal)
- Carrera o negocio
- Aficiones y recreación
- Salud y Belleza

- Relaciones
- Espiritualidad
- Finanzas

Un error que cometen muchas personas es que intentan hacer muchas cosas a la vez. Lo recomendable es establecer metas que cubran dos o tres áreas de tu vida. Después de unos meses, revisa tu lista de objetivos. Si sientes que algo le falta a otra área de tu vida, crea otro objetivo para abordar el problema.

Por último, es importante entender que existen **dos tipos de metas** y comprender el impacto que tienen sobre tu capacidad para terminar las cosas.

En primer lugar están las metas de rendimiento. Este tipo de meta se centra en el esfuerzo en vez de un resultado específico. Una meta de rendimiento sería algo como "Durante el mes de junio iré 12 veces al gimnasio".

Por otro lado están las metas de resultados que apuntan a una métrica específica. Por ejemplo, una meta de resultado sería algo como "A finales de junio seré capaz de levantar 50Kg en press de banca".

En la mayoría de los casos, lo mejor es centrarse en las metas de rendimiento en lugar de las metas de resultado. Lo importante es desarrollar el hábito de tomar acción sobre una base diaria. Las metas de resultado pueden conducir al desaliento más rápidamente si no lo logras. Por lo tanto, las metas de rendimiento son mucho mejores, ya que te mantienen enfocado en el proceso y su logro depende más de ti.

Por ejemplo, incluso si vas 12 veces al gimnasio durante junio, es posible que no puedas levantar 50Kg en press de banca a finales de mes. Esto puede ser muy desalentador cuando has dado tu mejor esfuerzo. Si te centras en las metas de rendimiento, es mucho más probable que seas capaz de mantener la motivación para continuar.

Para implementar este pequeño hábito haz lo siguiente:

1. Piensa en lo que te gustaría lograr en los próximos tres meses.
2. Anota los objetivos para dos o tres áreas de tu vida.

3. Crea un plan de acción para cada meta.
4. Revisa estos objetivos a diario.
5. Al revisar tus proyectos en curso, enfócate en los que se relacionan directamente con un objetivo.
6. Si un proyecto no se relaciona con una de tus metas, elimínalo.
7. Al final de los tres meses evalúa tu éxito total.
8. Crea nuevas metas y hazlas desafiantes.

Concéntrate en tus puntos fuertes

Muchas personas tienen la actitud de "puedo hacerlo", que es un requisito para tener éxito en cualquier área en la vida. Sin embargo, por desgracia esta actitud también puede conducir a una mentalidad muy peligrosa en la que sientes que tienes que hacer todo tu mismo.

Por ejemplo, si todos los días creas el contenido para tu sitio web, manejas el servicio de atención al cliente, llevas la contabilidad y modificas el diseño del sitio, incluso si eres bueno en todas estas actividades, terminarás obstaculizando tu crecimiento.

Es necesario hacerlo al inicio si estás arrancando un negocio, pero una vez que empiezas a generar recursos vale la pena enfocarse en tus puntos fuertes y contratar gente para hacer todo lo demás.

Piénsalo de esta manera: Si te enfocas en tus debilidades no sólo te tomará más tiempo completar una tarea, sino que el resultado tampoco será como sería si se lo dejas a un experto.

Para ilustrar este concepto hablaremos de las “3 listas de Chris Ducker”. Así es como funciona este proceso:

- Toma un papel y un lápiz.
- Dibuja dos líneas por el centro del papel para crear tres columnas.
- En la columna # 1 anota todo lo que odias hacer en el día a día.
- En la columna # 2 anota lo que se te hace difícil. Estas son tareas que

hay que hacer, pero para las que no eres bueno.

- En la columna # 3 anota las tareas que no deberías estar haciendo. Te puede gustar hacer estas cosas, pero no son la mejor forma de usar tu tiempo y las podría hacer otra persona.

Después de hacer el ejercicio tendrás una lista de tareas que pueden delegarse o ser subcontratadas. Dependiendo de donde estés financieramente es posible que no estés listo para contratar a alguien que te ayude, sin embargo, puedes comenzar con pequeños proyectos contratando un asistente virtual en sitios como Upwork.com o Elance.com.

Para implementar este pequeño hábito haz lo siguiente:

Acción 1: Identifica tu “núcleo de habilidad”, que es el grupo de habilidades en que te puedes desarrollar mejor que cualquiera.

Acción 2: Completa las “3 listas de Chris Ducker” para encontrar concretamente las tareas que deben ser realizadas por otra persona.

Acción 3: Toma la lista de tareas del ejercicio anterior y ordénalas según prioridad. Luego busca y contrata a las personas que las puedan realizar. Las puedes buscar cara a cara o usar sitios de FreeLancer. Aquí puedes encontrar personas capaces de manejar cualquier cosa relacionada con un computador, como diseño web, servicio al cliente en línea, contabilidad, etc.

Acción 4: Desarrolla el hábito de delegación preguntándote constantemente “¿Quién es la mejor persona para realizar esta tarea?”

Leer 30 minutos al día

No debería ser ninguna sorpresa que la lectura conduce al éxito académico, pero la lectura también está vinculado al éxito profesional. El Presidente Harry S. Truman dijo: “No todos los lectores son líderes, pero todos los líderes son lectores”.

Si bien no hay garantía de que la lectura de 30 minutos al día te convertirá en un líder, hacerlo sin duda aumentará tus probabilidades de éxito. Si por algún motivo decides no ser un lector activo, ten la seguridad de que llegará el día en que estarás atrapado y no podrás crecer más allá de tu

nivel actual.

Hábitos de lectura de la gente promedio versus hábitos de lectura de las personas exitosas

La persona promedio sólo lee un libro por año, y el 60% sólo llega al primer capítulo. En contraste, los CEOs de las compañías Fortune 500 leen un promedio de cuatro a cinco libros al mes, leyendo un poco cada día.

Si bien hay muchos factores que contribuyen al nivel de ingresos, los lectores activos generan cinco veces más dinero que los no lectores, por lo que si deseas aumentar la cantidad de dinero que ganas, entonces desarrollar el hábito de la lectura diaria no te hará daño.

Tu meta: Leer 30 minutos por día

Como persona ocupada puedes sentir que no tienes tiempo para leer, pero la buena noticia es que puedes lograr mucho leyendo sólo 30 minutos por día. De acuerdo a Forbes, el adulto promedio lee 300 palabras por minuto, los ejecutivos promedio de alto nivel leen 575 palabras por minuto, y los lectores de alta velocidad leen 1.500 palabras por minuto.

Ahora, digamos que eres una persona promedio que no supera las 300 palabras por minuto. Con 30 minutos de lectura por día puedes completar un libro de 50.000 palabras (unas 200 páginas) en 5,55 días, lo que te permitirá leer cómodamente un libro por semana.

Una cosa a tener en cuenta es que no tienes que hacerlo todo a la vez. Puedes leer en bloques de 10 minutos tres veces al día o tal vez iniciar y terminar el día con 15 minutos de lectura. Usa los tiempos muertos para leer más cada día.

¿No te gusta leer?

Hay versiones de audio para la mayoría de los libros, por lo que si no te gusta la lectura intenta con audiolibros. Esto te ayudará a "leer" más libros que de otro modo no podrías. En este caso te recomiendo que pruebes comprar audiolibros en [audible.com](https://www.audible.com). Tienen una gran selección de títulos ficción y no ficción. Algunos libros de Kindle también tienen su versión de voz habilitada en Audible.

En último caso, también puedes transformar cualquier texto a su versión de audio con alguna aplicación de pago, pero ten en cuenta que el resultado será una voz robotizada. Confía en mí, para obtener la mejor experiencia de sonido compra una versión narrada por una persona real, ya que con una voz de robot te aburrirás muy rápido.

Walt Disney dijo: "Hay más tesoros en los libros que en todos los botines piratas en la isla del tesoro." Si deseas enriquecer enormemente tu vida, intenta leer 30 minutos por día.

¿Estás listo para desarrollar el hábito de la lectura? Con los siguientes pasos podrás comenzar:

Acción 1: Comprométete con el hábito de leer 30 minutos cada día. Apóyate instalando la aplicación "Fabulous: Motívame!" en tu Smartphone.

Acción 2: Lleva un libro contigo en todo momento, o utiliza la aplicación de Kindle en tu Smartphone o Tablet, para leer cada vez que tengas tiempos muertos. Las siguientes son algunas ideas de lectura que te pueden ayudar a crecer: perfiles de empresarios de éxito, biografías de personas exitosas, libros que enseñan una habilidad profesional y todo lo que se refiere a la superación personal.

Acción 3: Recopila información sobre las versiones de audio de tus libros favoritos. Por ejemplo, revisa la biblioteca de audible.com y ve si puedes contratar alguna suscripción.

Acción 4: Elige un área en que desees crecer y lee tres o más libros relacionados a esa área. Un libro sentará las bases, el segundo libro te ayudará a construir sobre los fundamentos y el tercer libro te ayudará a interiorizar la información. Encontrarás que cuánto más leas sobre ese tema en particular, más vas a interiorizar la información y convertirla en una parte fundamental de tu pensamiento.

Desarrolla nuevas habilidades

Si te sientes estancando, podría ser que hayas dejado de aprender. El mundo que nos rodea está cambiando a un ritmo veloz. Si lo que hiciste en el pasado funcionó bien, puede ser que en la actualidad no sea suficiente. Si no

aprendes nuevas habilidades continuamente indudablemente llegará el momento en que no podrás lograr nuevos objetivos.

La lectura de 30 minutos por día es, por supuesto, un excelente punto de partida. Te da el conocimiento que necesitas para estar en la cima de tu campo. Pero el conocimiento es sólo una pieza del rompecabezas. El conocimiento sin habilidades no te llevará muy lejos porque las habilidades son las que te permiten tomar realmente una decisión sobre lo que sabes.

Personalmente el hábito que me ayuda a mejorar consistentemente es el hábito diario de tener un bloque de tiempo para aprender. En mi campo es vital estar al día con las mejores prácticas, tecnologías y estrategias para el desarrollo personal. Yo uso una aplicación llamada “Pocket” para guardar artículos y videos durante el día y los sincroniza automáticamente entre todos mis dispositivos. Luego utilizo por lo menos 30 minutos, por lo general después de comer, para leer, aprender y conseguir inspiración. Esto mantiene mis conocimientos a la vanguardia y me motiva a seguir adelante.

Exponerse a cosas nuevas

Es importante exponerse a nuevas cosas sobre una base regular, incluso si no tienes una necesidad inmediata de aprendizaje. Nunca se sabe cuándo una nueva habilidad o experiencia será útil en otro aspecto de la vida.

Antes de casarnos, mi esposa y su familia pasaron seis meses en la India trabajando como investigadores culturales. Si bien puede parecer que el tiempo que pasó en la India no tiene absolutamente nada que ver con lo que actualmente hace, en realidad la ayudó en muchos otros aspectos de su vida.

Por ejemplo, en la India tuvo que obligarse a salir a la calle para entrevistar personas. Como una persona introvertida no siempre era fácil hacerlo, pero esta experiencia la obligó a iniciar conversaciones con personas extrañas. Esta habilidad le ha permitido interactuar más fácilmente con personas en conferencias y eventos relacionados con su negocio.

Cómo superar el miedo

El miedo es uno de los mayores obstáculos para aprender cosas nuevas. En tu desarrollo tendrás que superar los temores asociados al aprendizaje de cosas nuevas. Por ejemplo, puede haber nuevas tecnologías que haya que

aprender, pero que no tengas inclinación tecnológica. O puede que tengas que aprender a hablar en público, pero la idea de pararte frente a una audiencia te aterra.

Independiente de las habilidades que necesites aprender, si quieres crecer a tu máximo potencial, habrá momentos en los que tengas que hacer cosas que te asustan. La mejor manera de superar esos miedos es simplemente hacerlas más temprano que tarde.

Aprendizaje “justo a tiempo”

Aunque es bueno enfrentar tus miedos más temprano que tarde, también hay mucho que decir sobre aprender las cosas "justo a tiempo". Justo a tiempo (JIT por sus siglas en inglés) es un concepto empresarial que se originó en Japón en la década de 1950 y fue adoptado por Toyota y otras empresas japonesas.

Toyota aplica el concepto para solicitar el inventario necesario para construir sus coches. Esta técnica aumentó sus utilidades. Ya que tienen menos inventario no necesitan tanto espacio de bodegas. Este enfoque también ayudó a Toyota a aumentar su productividad.

Este mismo principio se puede aplicar para el aprendizaje. Por ejemplo, no hay necesidad de aprender habilidades que no podrás aplicar en un futuro cercano. Eso es sólo perder el tiempo. Incluso si llegaras a necesitar ese conocimiento en un futuro lejano, te verás obligado a aprender de nuevo si se te ha olvidado.

Aprender cosas que realmente no necesitas también es una forma de dilación, ya que es más cómodo aprender que tomar acción.

Usa lo que ya tienes

El secreto del éxito no está en comprar el curso más reciente y más famoso. El secreto del éxito está en saber dónde tienes que crecer, conseguir información procesable y tomar acción inmediata.

Hacer del aprendizaje una forma de vida

Es fácil caer en la rutina y dejar que se nos atrofien nuestras habilidades. Para mantener las cosas frescas, haz de las siguientes actividades una parte de

tu vida cotidiana:

- Hablar con extraños
- Viajar
- Salir de tu casa
- Probar cosas nuevas
- Tomar cursos

Mientras a más nuevas ideas estés expuesto, más oportunidades tendrás para crecer.

El siguiente es un plan de acción para mejorar tus habilidades:

Acción 1: Mantente al tanto de las tendencias que son más importantes en tu campo. Una forma sencilla de hacerlo es Google Alerts. Es un servicio que te informa de artículos y noticias relevantes de acuerdo al parámetro de la alerta que hayas establecido. Puedes configurarlo para que los resultados se envíen a tu email.

Acción 2: Inscribirse en clases online relacionadas con la siguiente habilidad que te gustaría desarrollar (recuerda la importancia del aprendizaje "justo a tiempo"). Una buena opción es Udemy.com

Acción 3: Reserva tiempo en tu agenda diaria para aprender. Tener tiempo designado para aprender nuevas habilidades debe ser un hábito.

Acción 4: Añade tareas de aprendizaje a tu lista de tareas. Por ejemplo, si tienes un curso online que quieres realizar, crea tareas con fechas de vencimiento para ir completado los diferentes módulos.

Visualiza el éxito

Una de las mejores formas de crear una mentalidad sin miedo es visualizar el éxito. Esta es una técnica muy popular practicada por muchos atletas exitosos en el mundo.

¿Qué significa el éxito para ti? ¿Significa que finalmente tendrás el coraje para pedirle a tu jefe la promoción que te mereces? ¿Significa que finalmente terminarás la media maratón para la que te has estado preparado

por meses?

Cualquiera sea tu reto puedes utilizar la visualización para hacerle frente. Así es como yo visualizo el éxito: En primer lugar encuentra un lugar donde puedas estar a solas, libre de distracciones. No hay nada de místico en esto. Algunos de mis lugares favoritos son:

- Salir a trotar por la mañana.
- Tomar una caminata.
- Ir a la playa.
- Quedarme solo en casa.

A continuación comienza a visualizar lo que significa el éxito para ti. Visualizar no significa que tengas que cerrar tus ojos. Sólo significa que tienes que crear una imagen en tu mente. Ahora imagina tu objetivo. Imagínate logrando tus metas. ¿Qué estás haciendo? ¿Cómo luce? ¿Cómo te sientes? Intenta usar tus cinco sentidos.

Esta es una actividad que puede durar 5 minutos o una hora, depende totalmente de ti. Intenta establecer un tiempo para visualizar cada día. Te darás cuenta que cuanto más visualices te será más fácil tomar acciones para lograr tus objetivos.

Comienza hoy

Este pequeño cambio suena muy simple, pero es uno de los más difíciles de hacer. Esto se debe a que requiere eliminar toda duda y saltar de cabeza hacia las metas que quieres lograr. Frecuentemente me encuentro con personas que tienen grandes visiones de lo que quieren hacer en la vida. Sin embargo, cuando les pregunto qué están haciendo para hacer sus sueños realidad esto es lo que escucho:

“Aun no estoy listo, tengo que seguir planificando”.

“Algún día haré algo, pero ahora no es el momento”.

“Ahora estoy demasiado ocupado. Apenas tenga algún tiempo libre haré algo”.

Si te suenan a excusas, es porque lo son. La verdad es que no es necesario planificar o hacer tiempo para perseguir tus sueños. Entiendo la necesidad de planificación, pero existe algo que se llama parálisis por análisis y se produce por estar constantemente planificando sin tomar acción. Nunca planifiques la perfección.

Tú puedes y debes comenzar hoy.

Si quieres comenzar a comer más sano, comienza hoy.

Si te quieres reinventar, comienza hoy.

Si quieres cambiar de carrera, comienza hoy.

Cualquier cosa que quieras hacer, debes comenzar hoy. No tiene sentido esperar hasta el próximo año para hacer algo. Si tus sueños son importantes para ti, entonces haz algo ahora.

Comienza con un fin en mente

Ya que estamos con el tema de fijación de metas, otra razón de por qué las personas no les gusta establecer metas es porque no saben por dónde empezar. Así que para resolver este problema, comienza con un fin en mente. En otras palabras, primero define cuál es tu meta y luego trabaja hacia atrás para determinar la manera de lograrla.

Digamos que tienes \$ 20,000 dólares en deuda. Si intentas encontrar una forma de pagar toda esta deuda de una vez puede ser abrumador. De hecho, algunas personas se paralizan por el miedo y deciden ignorar el problema. Pero esta no es la solución, ni siquiera cerca.

A continuación veremos cómo puedes acercarte a este objetivo comenzando con el fin en mente.

Digamos que quieres pagar esta deuda en un plazo de un año. Dividámoslo por mes:

$\$20.000 / 12 \text{ meses} = \$ 1,667$ (Esta es la cantidad que tendrías que pagar por mes para llegar a tu objetivo).

Si \$1667 por mes es demasiado para ti, inténtalo en 18 meses o 24

meses.

Usando 18 meses se obtiene:

$$\$20.000 / 18 \text{ meses} = \$ 1,111$$

Usando 24 meses se obtiene:

$$\$20.000 / 24 \text{ meses} = \$ 834$$

Y así puedes continuar. Claramente pagar \$ 834 por mes durante 24 meses tomará más tiempo, pero ya tienes una línea base para comenzar. Ahora sabes que necesitarás separar \$ 834 cada mes y puedes crear un presupuesto para que este plan funcione.

Puedes utilizar esta estrategia para aproximarte a cualquier objetivo. Si deseas correr media maratón encuentra cuántos kilómetros tienes que correr cada semana. Si quieres aumentar tus ingresos mensuales comienza averiguando las diferentes formas en que puedes aumentar tus ingresos cada mes para llegar a ese número.

Al comenzar con el fin en mente podrás dividir tus metas en partes más pequeñas y eliminar el factor miedo.

Apunta a las estrellas para llegar a la luna

He conocido a personas que se fijan metas muy altas y a personas que no se fijan metas en absoluto. ¿Puedes adivinar quién termina más feliz a largo plazo?

Cuando hablo con personas que no les gusta establecer metas para su vida siempre les pregunto por qué es así. Una de las respuestas más frecuentes que escucho es que no se quieren decepcionar si no lo logran.

Soy creyente que mientras más descriptiva y detallada es la definición de las metas es mejor. Por ejemplo:

Objetivo 1: Perder 1 a 2 kg en dos meses.

Objetivo 2: Perder 5 kg en 6 semanas y 10% de grasa corporal consumiendo una dieta baja en carbohidratos y realizando ejercicios 1 hora 3 veces por semana.

El objetivo 1 suena muy fácil de lograr, solo pierdes 2 kg en algún momento del plazo de 2 meses. Puedes hacerlo simplemente pasando hambre y lo lograrás. ¿Pero es realmente la forma correcta?

Por otro lado, el objetivo 2 parece más difícil y más intenso. Aquí estas apuntando a perder más peso en menos tiempo con un 10% de grasa corporal utilizando una combinación de dieta y ejercicios.

¿Con cuál objetivo te quedarías? Personalmente elegiría el objetivo 2. Es sin duda el más difícil de lograr, pero siempre opto por elegir el camino más difícil por una razón. Digamos que en lugar de perder 5 kg en 6 semanas con 10% de grasa corporal sólo pierdes 4 kg en 6 semanas con 6% de grasa corporal. No lograste alcanzar tu meta, sin embargo, lo que lograste sigue siendo algo bueno. Es más, probablemente este resultado sea mejor que el que logra la mayoría de la gente.

Al establecer metas altas incluso aunque no las alcances totalmente habrás logrado mucho más que las personas que se fijan metas fáciles o que no se fijan metas.

Es por eso que se dice que debes apuntar a las estrellas para llegar a la luna.

Cree en ti mismo

Es difícil que tengas éxito si no crees en ti mismo. Si no confías en ti es poco probable que intentes cosas nuevas o que tomes riesgos. En resumen, si no crees en ti será difícil que otras personas confíen en tus habilidades.

Yo mismo he sufrido del “síndrome del impostor”. Las personas que sufren este síndrome creen que son fraudes y, a pesar de la evidencia que prueba lo contrario, sienten que no merecen el éxito que han logrado. A menudo sienten que la gente descubrirá que su éxito se basa en la suerte.

De acuerdo a una investigación psicológica realizada en la década de 1980, aproximadamente el 70% de la gente ha sufrido del síndrome del impostor en algún momento de su vida.

Para avanzar al siguiente nivel en tu desarrollo es necesario implementar estrategias para superar estos patrones de pensamiento negativo.

Obtener apoyo positivo de otras personas

La forma más sencilla de superar el síndrome de impostor es rodearse de personas que creen en ti. El objetivo es conseguir el estímulo de una genuina palmadita en la espalda por un trabajo bien hecho.

Este tipo de apoyo se consigue de quienes de verdad creen que tienes algo único que ofrecer al mundo.

Además, también debes pasar menos tiempo con personas que te empujan hacia abajo. Puede que no seas capaz de evitar por completo a la gente negativa, sobre todo si son miembros de tu familia, pero esfuérzate por reducir la cantidad de tiempo que pasas con ellos.

Tienes algo especial que ofrecer al mundo

Todos tenemos dones para compartir con el mundo. Es importante utilizarlos no sólo para tu propio beneficio, sino también para enriquecer la vida de otras personas. Ahora es el momento para silenciar a tu crítico interior, vivir la vida al máximo y ser todo lo que estás destinado a ser.

Todos tenemos momentos de duda, por lo que es necesario tener una estrategia para mejorar tu estado de ánimo. Ahora veremos cómo hacerlo:

Acción 1: Mantén un archivo de las cosas positivas que se dicen de ti. Por ejemplo, si recibes un correo electrónico felicitándote, agrégalo al archivo. Léelo cada vez que te sientas inseguro.

Acción 2: Elige a tus amigos sabiamente y evita a los que tienen tendencias negativas. No te compares con los demás. En su lugar, compara tu estado actual con tu propio pasado, y siempre esfuérzate por hacer mejoras.

Acción 3: Envía un correo electrónico a 10 de las personas que mejor te conocen pidiéndoles que describan tus 3 rasgos más positivos. Añade todas las respuestas a tu archivo de "cosas positivas sobre mí". Y no lo tomes como algo personal si sólo responde un pequeño número de personas. Eso es normal.

Acción 4: Escribe una lista de tus puntos fuertes. Repite estas afirmaciones en una base regular.

Vence el miedo al rechazo

Seamos realistas. Todos odiamos el rechazo. No entrar a la universidad que querías, no conseguir el ascenso por el que trabajaste duro, no conseguir a la mujer de tus sueños, no hay nada agradable en relación al rechazo, pero es parte de la vida y tenemos que aprender a vivir con él.

Todos hemos sido rechazados de algún modo u otro, y es probable que lo volvamos a ser. Sin embargo, mientras más pronto dominemos nuestro miedo, más pronto comenzaremos a vivir una vida con propósito.

Pero ¿Qué podemos conseguir de los rechazos?

Ser rechazado es un duro golpe para el ego. Sin embargo, con unos simples trucos podrás sacar el máximo provecho a cada rechazo.

- **No lo tomes como algo personal:** Si no conseguiste el trabajo que querías, no significa necesariamente que no seas lo suficientemente bueno. Es posible que sólo hayas tenido un mal día cuando te entrevistaron. Ya habrá nuevas oportunidades.

- **Pídele un dólar a un extraño:** No hay forma más rápida que perder el miedo al rechazo que exponerte a él. La próxima vez que salgas pide un dólar a un extraño y ve que pasa. ¿Por qué te sentirías mal si no has hecho nada malo?

- **Mira la imagen panorámica:** Cuando me despidieron de mi primer trabajo al principio estaba furioso por lo inesperado. Pero una vez que me calmé y miré la imagen panorámica, realmente me di cuenta de que me hicieron un favor. Odiaba mi trabajo y no estaba motivado, por lo que en realidad el despido me hizo buscar mejores oportunidades. Esto me recuerda el “cuento de la vaca”, de Camilo Cruz. Te recomiendo que lo busques en YouTube y lo escuches.

- **Utiliza el miedo al rechazo como el motivador final:** El miedo te puede producir dos efectos. Te puede paralizar al punto que no eres capaz de actuar o te puede motivar para llegar más allá de lo que has imaginado. Todo depende de cómo aceptas y lidias el miedo al rechazo.

- **Es un juego de números:** Muchos hombres temen hablar con mujeres

atractivas por miedo a ser rechazados. Mi consejo es no darle tanta importancia al rechazo. Las relaciones son un juego de números y mientras lo sigas intentando las posibilidades de tener éxito aumentan. Siempre es un juego de números.

Busca pequeñas victorias

Dejar la comodidad de tu burbuja y tomar riesgos requiere de valentía. Cuando decides dar ese salto te encontrarás frente a difíciles desafíos día a día. Con el fin de hacer frente a la montaña rusa de emociones, es imprescindible que busques pequeñas victorias. Las pequeñas victorias pueden ser de diversos tipos. Podría ser algo tan simple como un email de agradecimiento de un amigo cercano o un logro como haber realizado tu primera venta en tu nuevo emprendimiento por internet.

Las pequeñas victorias son importantes ya que cuando los tiempos son difíciles y sientes que quieres abandonar, sirven como pequeñas ráfagas de energía. Las pequeñas victorias funcionan como las afirmaciones, ya que proporcionan reforzamiento positivo.

Cuando estas intentando averiguar quién eres y lo que quieres hacer en la vida te enfrentarás con un montón de preguntas:

“¿Estoy haciendo lo correcto?”

“¿Tomé la decisión correcta?”

“¿Estoy realmente hecho para esto?”

Y estos pequeños triunfos sirven como recordatorios del por qué debes continuar esforzándote. Sirven como la validación de que estás en el camino correcto. En tiempos difíciles, las pequeñas victorias son la prueba de que estás viviendo la vida para la que naciste.

Siempre elige el camino más difícil

Esto está relacionado con uno de los pequeños cambios de hábitos que vimos anteriormente. A nadie le gustan las cosas difíciles. Sin embargo, los proyectos que proporcionan los mayores beneficios son difíciles por una razón. Basado en mi experiencia, siempre tengo confianza al elegir el camino

más difícil.

¿Por qué el camino más difícil?

Porque todas las cosas que quieres en la vida requieren sacarte de tu zona de confort. Si fuera fácil ya lo estarías haciendo. Cuando no te arriesgas no ganas. Si se te presenta una oportunidad que no te ponga nervioso, entonces no merece tu tiempo ni tu esfuerzo.

Cada oportunidad en mi carrera que me ha asustado hasta la muerte siempre ha valido la pena. Si estás decepcionado de los resultados que has logrado en tu vida, entonces echa un vistazo a las decisiones que has tomado hasta ahora. Si las decisiones que has tomado no han funcionado, entonces este es el momento para hacer un cambio.

Empieza a hacer las cosas que te hacen sentir incómodo. Cuando dudes, sólo toma el camino más difícil, aquel que no desees tomar. Te prometo que si sigues este método te sorprenderás de las cosas que puedes lograr.

Descubre tus fortalezas y debilidades

Un factor importante para tomar acción es conocer tus fortalezas y debilidades. De esta manera te pones en posición de utilizar tus puntos fuertes. Es posible que ya tengas una idea, pero te recomiendo que utilices alguno de los buscadores de fortalezas y debilidades disponibles en internet.

¿Por qué es importante conocer tus fortalezas y debilidades?

Si una de tus fortalezas es el trabajo en equipo, entonces sabrás que es muy probable que prosperes en un ambiente de colaboración con otras personas. Por otro lado, si tu fortaleza es la creatividad y el pensamiento lateral, entonces lo mejor es que evites ambientes de trabajo estructurados.

Lo mismo se puede hacer con tus debilidades. Saber en qué no eres bueno te ayudará a evitar las situaciones desfavorables. También conocer tus debilidades te permitirá conectar con personas que sean fuertes en esas áreas en particular. Esto se ve a menudo en las sociedades de negocios recién iniciados. Normalmente una de las personas es más técnica y la otra está más orientada a los negocios.

Me gusta usar mis fortalezas y debilidades como una forma de ampliar mi red social. No me refiero específicamente a hacer negocios, basta con tener contacto con personas con diversas fortalezas para acudir por consejo cuando lo necesito.

Dar, dar, dar, y luego pedir

Este es uno de mis cambios preferidos debido a que es un poderoso método que te permite construir fuertes relaciones. La base de este pequeño cambio es simple: ofrecer ayudar sin esperar nada a cambio.

Frecuentemente me encuentro con personas que sólo se preocupan por ayudarse a sí mismos o se preguntan qué pueden obtener a cambio. Estas actitudes son bastante deficientes. En cambio la actitud de dar sin esperar nada a cambio es el polo opuesto.

Averigua cómo puedes ser de ayuda para alguien y hazlo. Las razones de por qué este pequeño cambio es tan eficaz son varias:

- Te ayuda a construir una buena relación con alguien que estás recién conociendo o que derechamente no conoces.
- Es un gesto muy generoso que la gente valora y respeta.
- Cuando finalmente necesites un favor sólo tienes que pedirlo y la mayoría estará encantado de ayudarte.

La ayuda puede venir en cualquier forma. Puede ser una simple charla y la disposición a escuchar, o puede ser una invitación a almorzar a algún amigo que no esté pasando un buen día. Si puedes ofrecer algo que alguien pueda necesitar, no tengas miedo en ofrecerlo.

Elimina tus creencias negativas

Las creencias son las cosas que pensamos que son verdad. Las podemos dividir en muchas categorías, pero las creencias negativas más comunes son:

“Soy un fracaso”.

“No puedo hacer nada bien”.

“Soy feo”.

“No valgo nada”.

“Soy débil”.

“Soy aburrido”.

“Nadie me podrá amar”.

“¿Por qué alguien va a querer estar conmigo?”

“Nunca logro nada”.

*El siguiente es un pequeño secreto que aprendí sobre las creencias negativas: **Todo está en tu cabeza.** Te puedo asegurar que otras personas no piensan lo mismo de ti. Tu familia, tus amigos, tus compañeros de trabajo, etc., no te ven de la forma en que te ves tú mismo.*

Las creencias negativas son muy perjudiciales porque crean una prisión mental que te impide tomar acción para mejorar tu vida.

Deja de reforzar tus creencias negativas

Sea cuales sean tus creencias negativas sobre ti, detente. Cuanto más tiempo las mantengas más difícil será eliminarlas. Así que el primer paso es dejar de reforzarlas.

Desafía a tus creencias negativas

Otra forma de cambiar tus creencias negativas es desafiarlas. Si crees que eres un fracaso, entonces mira todo lo que has logrado hasta ahora. ¿De verdad crees que nadie te valora? Pregunta a tus amigos más cercanos cuáles creen que son tus mejores cualidades.

Crea un cambio en tu mundo externo

Una de las mejores maneras de cambiar una creencia negativa es hacer realidad un cambio en tu vida. Si piensas que eres una persona aburrida, entonces sal a hacer algo divertido. Únete a un grupo de actividades, planifica alguna salida de aventura, haz algo que no consideres aburrido.

Utiliza afirmaciones

El uso de afirmaciones es una excelente forma de reestructurar una creencia negativa. Si te sientes como un fracaso, pregúntate por qué te sientes así. ¿Es porque no conseguiste el trabajo al que estuviste postulando y siendo entrevistado por tres meses? Ahora reestructura tu proceso de pensamiento. En lugar de sentirse como un fracaso, piensa en lo destacable que fue llegar tan lejos en el proceso de selección. Fueron cientos de solicitantes y finalmente quedaron tú y otra persona. Eso sí es un logro.

Administración del tiempo

Bloques de tiempo

Durante mucho tiempo se creyó que la multitarea era un rasgo positivo, sin embargo, se ha demostrado que en realidad disminuye la productividad. En modo multitarea tu cerebro cambia de un tema a otro, lo que en realidad consume tiempo. A veces este cambio cerebral sólo toma microsegundos, y otras veces puede llevar varios minutos para volver al punto en que estabas antes de la interrupción.

En realidad en la multitarea estás brindando la mitad (o menos) de tu atención a cada tarea. Esto repercute negativamente en tu capacidad para hacer algo. De hecho, según un estudio realizado por la Universidad de Stanford, la personas multitareas tienen un desempeño inferior en todas sus actividades.

Uno de los efectos de la multitarea es el deterioro de la memoria. Por ejemplo, yo me sentía orgulloso de mi capacidad multitarea y la llevaba como insignia de honor. Siempre mantenía varias pestañas de correo electrónico abiertas. Con el tiempo me di cuenta de que había algo malo con este enfoque. A pesar de levantarme temprano y que trabajaba hasta las 11:30 de la noche, parecía no avanzar mucho en mi lista de tareas pendientes. No importaba lo duro que trabajara. Las constantes interrupciones al recibir correos electrónicos hacían que dejara lo que estaba haciendo y perdía el foco. Esto generaba una constante confusión entre lo que había hecho y lo que debería haber hecho.

No era raro encontrar correos electrónicos a medio escribir días después en la carpeta de borradores cuando pensaba que los había enviado.

Una de las mejores maneras de romper la locura multitarea y evitar las distracciones es dividir la jornada de trabajo en pequeños bloques de tiempo y luego trabajar sin interrupción, completamente enfocado en una única tarea específica durante ese bloque.

Durante ese tiempo no consultes el correo electrónico, no revises

Facebook, no envíes mensajes de WhatsApp o cambies entre proyectos. Sólo céntrate en la tarea que hayas elegido para ese bloque específico de tiempo. Esta estrategia te permitirá tomar el control de tu tiempo y realizar las tareas más importantes.

Hay tres acciones que te ayudarán a superar el hábito multitarea:

Acción 1: Divide tu semana ideal en bloques de tiempo. Debes incluir una combinación de bloques de trabajo y de vida personal. En lugar de poner grandes bloques tales como “trabajo”, sé más específico y define categorías.

Acción 2: Usa la técnica Pomodoro. Yo la uso y me ayuda a enfocarme en mis bloques de tiempo. Esta técnica fue creada por Francesco Cirillo a mediados de la década de 1980. Descubrió que centrarse intensamente en una tarea específica durante un corto periodo de tiempo y luego tomar un descanso aumenta el enfoque y te permite completar más tareas.

Así es como funciona:

- Crea una lista de tareas que desees completar durante el día o durante un bloque de tiempo específico.

- Pon las tareas en orden de prioridad.

- Usa un temporizador durante 25 minutos.

- Trabaja en la primera tarea de la lista hasta que suene la alarma. Este bloque de tiempo se llama Pomodoro.

- Toma un descanso de 5 minutos. Durante esta pausa levántate y muévete. Puedes tomar una taza de té, café o haz algunos ejercicios de estiramiento. Lo importante es tener un descanso mental completo de la tarea que estabas realizando. Para evitar que el descanso de 5 minutos se convierta en 15 minutos, también usa un temporizador.

- Comienza el segundo Pomodoro continuando con tu lista de tareas.

- Repite este proceso. Una vez que hayas completado cuatro Pomodoros toma un descanso de 15 a 30 minutos.

- Continúa con este proceso hasta que hayas realizado las tareas más importantes del día.

Una de las reglas de la técnica Pomodoro es que no existe un Pomodoro a medias. Si interrumpes un Pomodoro, lo debes comenzar otra vez. Esto puede parecer extremo, pero así es como te entrenas a bloquear las distracciones e interrupciones.

Necesitarás algo de tiempo para adaptarte a la técnica Pomodoro, pero una vez que te acostumbres te ayudará realmente a entrar “en la zona”.

Acción 3: Utiliza el método al que llamo de “una pestaña”. Tener una única pestaña abierta en tu PC es una gran forma de reducir la tentación de realizar múltiples tareas. Por ejemplo, si has reservado un bloque de tiempo para actualizar una hoja de cálculo, cierra todas las demás pestañas, incluyendo Facebook y correo electrónico.

Sencillo, ¿no?

Tareas por lotes

Los bloques de tiempo van de la mano con este hábito. Este hábito consiste a agrupar tareas similares en lotes para que las puedas realizar de manera más eficiente, ya que hay varias actividades que serán comunes para todas las tareas. Este hábito también te permite crear un encadenamiento de actividades, por lo que serás menos propenso a posponer las cosas por no saber qué hacer a continuación.

Para usar este principio debes considerar que el nivel de dificultad requerido para realizar las tareas agrupadas debe ser manejable y si estás usando la técnica Pomodoro intenta agrupar las pequeñas tareas dentro de un mismo Pomodoro.

Puedes aplicar este hábito de diferentes maneras:

Acción 1: Lote diarios. Algunas tareas simples (como consultar el correo electrónico) pueden ser agrupadas en una base diaria. Dependiendo de cuánto tiempo tarda una tarea es posible que desees reservar uno o dos Pomodoros para completarla.

Cuanto más organices tu tiempo en tareas similares, mayor flexibilidad tendrás con el resto de tu día de trabajo.

Acción 2: Programa un bloque comodín. Una o dos veces a la semana ten un bloque de tiempo comodín para realizar tareas aleatorias. Mantén permanentemente una lista actualizada de tus tareas pendientes para que sea más fácil encontrar las importantes y agruparlas. Prioriza estas tareas aleatorias en el orden en que deben ser completadas.

Acción 3: Apilamiento de tareas. Crea una lista de pequeñas tareas que estén relacionadas y que se pueden hacer en una secuencia lógica. Intenta crear una secuencia que dure aproximadamente 25 minutos y luego programa un único bloque Pomodoro para completarlas.

Si bien puede parecer obsesivo añadir pequeñas tareas a la lista, como tomar vitaminas, ésta técnica hace que sea mucho más fácil recordarlas. También te da un impulso psicológico cuando terminas esta rutina en la mañana.

Mantén varias listas

Un proverbio Chino dice que la tinta más débil es mejor que el recuerdo más fuerte. Esto es cierto. A menos que tengas la costumbre de escribir las cosas, es muy probable que olvides muchas de las grandes ideas que aparecen en tu cabeza.

Tratar de mantener todo en la cabeza puede ser muy estresante. Todos nos hemos sentido abrumados cuando tenemos un montón de cosas en la mente. Cuando tienes una docena de cosas en la mente no te puedes concentrar completamente en la tarea que estás realizando.

Si te sientes abrumado o sientes que se te están olvidando demasiadas cosas, lo mejor es hacer y mantener varias listas de tareas para diferentes áreas de tu vida. A continuación te presento 6 pasos para comenzar a gestionar tu tiempo con listas.

Paso 1: Crear proyectos para cada área de tu vida.

Lo más probable es que tengas proyectos que necesitas completar en diferentes aspectos de tu vida. Por ejemplo, es posible que desee correr una maratón, actualizar tus registros financieros y remodelar tu cocina. Cada objetivo debe tratarse como un proyecto individual con una lista de tareas

para cada proyecto.

Paso 2: Divide las tareas grandes en tareas de tamaño manejable.

Como ya vimos, la gente posterga por muchas razones, y a veces la dilación es resultado de no definir claramente los pasos que necesitas dar (sentirse abrumado). Esto sucede normalmente cuando el proyecto es tan grande que simplemente no sabes por dónde empezar.

La solución a esto es dividir el proyecto en tareas individuales lo suficientemente pequeñas para terminarlas en una sola sesión, de modo que cuando pienses en el proyecto no te sientas abrumado por la cantidad de trabajo que debes hacer.

Paso 3: Mostrar sólo ciertas tareas.

Para evitar sentirte abrumado puedes filtrar la lista de tareas del proyecto para mostrar sólo las tareas que necesitas realizar en un día específico. Por ejemplo, antes de comenzar una jornada de trabajo (o mejor aún, la noche anterior), marca algunas tareas clave como alta prioridad y luego filtra la lista sólo para mostrar las tareas que se han marcado como de alta prioridad. De esta manera te centras en los elementos más importantes sin distracción ni la sensación abrumadora de ver la lista de tareas completa.

Paso 4: Establecer plazos específicos.

Los plazos crean un sentido de urgencia. Incluso si no tienes una fecha límite para una tarea debes darle una para generar el sentido de urgencia para completarla.

Paso 5: Evalúa tu lista de proyectos.

Todos tenemos momentos de inspiración y algunas de las ideas que se nos ocurren a veces se convierten en proyectos. El problema surge cuando seguimos sumando proyectos a nuestra lista sin cerrar los anteriores.

Cuando te das cuenta de que ciertos proyectos han estado en la lista por demasiado tiempo debes evaluar si deseas eliminarlos o ponerte a trabajar en ellos. El hecho de que alguna vez quisiste hacer algo no significa que aún lo quieras hacer. No tengas miedo de eliminar proyectos que ya no son relevantes.

Por otro lado, si es el miedo, la pereza o la inseguridad lo que evita que trabajes en un proyecto, puede ser buena idea que lo muevas a la parte superior de la lista para aumentar su prioridad.

Paso 6: Crear listas de comprobación para las actividades rutinarias.

Puede parecer tonto crear una lista de comprobación para las tareas que haces de forma rutinaria, pero crear listas de verificación te da fuerzas para tomar acción, sobre todo si las tareas específicas son fáciles de completar. Además, una lista de verificación puede evitar que olvides alguna tarea importante. También te da un sentido de logro cada vez que pones una marca de verificación junto a cada elemento que has completado.

Para implementar este pequeño hábito haz lo siguiente:

Acción 1: Configura un sistema para tus proyectos. Este será el lugar en que realizarás el seguimiento de cada proyecto en que estés trabajando. Puedes usar un sistema avanzado de gestión de proyectos, como BaseCamp, o la gestión de tareas incluida en Outlook o Gmail, o Evernote (yo utilizo esta última opción).

Acción 2: Haz una lista de posibles proyectos para las diferentes áreas de tu vida. Esta lista debe incluir proyectos para tu vida laboral/profesional y para tu vida personal.

Acción 3: Toma cada uno de los proyectos que anotaste en el paso anterior y divídelos en pequeñas tareas individuales. Crea listas de comprobación para las tareas que haces sobre una base regular, y añádelas a tu sistema de gestión de proyecto.

Acción 4: Al final de tu jornada de trabajo (o a primera hora de la mañana), planifica las tareas más importantes que necesitan ser completadas y enfócate en ellas al comenzar el día.

Levantarse temprano

La mañana es la parte más importante de tu día de trabajo, incluso si eres una persona con tendencia a trabajar de noche. La mayoría de los empresarios de éxito despiertan hasta tres horas antes que sus contrapartes

fracasadas. Recientemente leí un artículo titulado “29 personas exitosas que despiertan muy temprano” (en inglés), con lo que me pude hacer una idea de lo que se necesita para tener éxito al observar cómo estas personas comienzan sus días:

- Brett Yormark, CEO de Brooklyn Netses, se levanta a las 3:30 para llegar a su oficina a las 04:30. Una vez allí organiza su día y envía correos electrónicos de motivación para su equipo.

- Dan Akerson, CEO de General Motors, rara vez despierta después de las 4:30 o 5:00. Durante las primeras horas de la mañana se conecta con sus asociados en Asia.

- Irwin Simon, CEO de Hain Celestial Group, se levanta a las 05:00, revisa sus correos electrónicos, comprueba las operaciones en Europa y Asia, reza, camina con su perro y hace ejercicio antes de que sus hijos se levanten.

- Jack Dorsey, CEO de Square, se levanta a las 05:30, lo que le da el tiempo que necesita para meditar y para correr 4 kilómetros antes de comenzar su jornada laboral.

- Richard Branson, fundador y presidente de Virgin Group, se levanta a las 05:45 y pasa la primera parte de su día haciendo ejercicio y desayuna antes de ir al trabajo.

Como puedes ver de los ejemplos anteriores, estos empresarios exitosos comienzan sus días entre las 03:30 y las 5:30am y utilizan sus horas de la mañana para hacer lo siguiente:

- Ponerse al día con su correo electrónico.
- Reza / meditar.
- Ejercicio.
- Leer.
- Ponerse al día con las noticias.
- Encargarse de sus familias (incluyendo mascotas) antes de dirigirse al trabajo.
- Desayunar.

- Conectarse con gente en diferentes zonas horarias.

Todos tenemos nuestras preferencias personales con respecto a cómo empezar el día, pero la clave es centrarse en las actividades que tienen el mayor impacto en tus principales objetivos.

¿Aún no estás seguro de que levantarte temprano es lo mejor? A continuación veremos cuatro beneficios del hábito de “despertarse temprano”.

Beneficio 1: Trabajar en un ambiente libre de distracciones

Un gran beneficio de levantarse temprano es que hay menos distracciones, ya que la mayoría de la gente aún está dormida. Es poco probable que las llamadas de teléfono te interrumpan a esa hora en la mañana, y la mayoría de los ambientes de trabajo están libres de ruido. Tus pensamientos y tu enfoque estarán en las tareas importantes.

Beneficio 2: Planifica tu día

Levantarse temprano te permite revisar los compromisos programados y planificar otros antes de ser absorbido por la agenda del resto del mundo.

Beneficio 3: Completa las tareas más importantes

La mayor ventaja de levantarse temprano es que serás capaz de centrarte en las tareas importantes que requieren mayor concentración. A menudo estas actividades se realizan mejor mientras todavía estás fresco. En muchos casos terminarás estas tareas incluso antes de que el resto se despierte. La ventaja aquí es que independiente de lo que pase durante el día ya habrás abordado la prioridad número 1 en tu agenda.

Beneficio 4: Ajusta el tono para el resto del día

Levantarse temprano establece el tono para el resto del día. En lugar de comenzar el día estresado y apurado, tu día puede comenzar calmado. Realizarás las cosas importantes y enfrentarás el resto del día con una mente clara.

Si eres un ave nocturna es posible que te resistas a la idea de levantarte temprano. Sin embargo, te puedes entrenar para levantarte moderadamente temprano. Por ejemplo, yo solía quedarme trabajando hasta las 3am y

levantarme después de las 10am. No fue hasta que adopté el hábito de la escritura diaria que me di cuenta de la importancia de comenzar el día con el pie derecho. Ahora la mayoría de los días me levanto entre las 06:30 y 07:30. Al hacer esto creé una rutina en la mañana que incluye lo siguiente:

- Me doy una ducha rápida. Esto activa mi cerebro para el nuevo día que ha comenzado.

- Exponerme a la luz del día. Abro las cortinas y tomo sol mientras desayuno.

- Me hidrato bebiendo té verde.

- Consumo algún alimento. No es necesario un gran desayuno. De hecho puede reducir tu velocidad y hacer que te sientas lento. Es mejor intentar con algo pequeño, como una fruta, una barra de cereal, o yogurt.

Es importante que inviertas tu tiempo sabiamente y evites hacer cosas que consuman tu energía. No importa lo tentado que estés, evita navegar por internet, ver televisión, revisar las redes sociales o escuchar la radio durante la primera hora del día. Reserva estas actividades para la pausa del medio día. Explícale a cualquier persona que viva contigo la importancia de este momento y por qué necesitas estar sólo hasta completar tus actividades matutinas.

Crea una rutina diaria: Despertar temprano y ejercitar

El objetivo de crear una rutina diaria es lograr la consistencia. Una rutina diaria es especialmente útil en los días difíciles, ya que no requiere mucho pensamiento ni reflexión de tu parte para hacer lo que tengas que hacer.

Personalmente recomiendo que agregues dos cosas a tu rutina diaria. La primera es levantarte temprano y la segunda es hacer un poco de ejercicio.

De joven nunca fui una persona que se levantaba temprano. Sospecho que probablemente se debía a que me quedaba estudiando hasta tarde cuando estaba en la Universidad. Después de graduarme me quedaba trabajando hasta muy tarde por la noche porque pensaba que así podía hacer más cosas.

Como resultado, siempre se me hizo difícil despertar temprano por la mañana. Mi día realmente no empezaba hasta después de medio día porque más temprano me encontraba demasiado aturdido por el sueño. Finalmente me di cuenta que esta rutina estaba afectando mi rendimiento en el trabajo.

Fue así que cambie mi rutina y comencé a levantarme más temprano. En lugar de levantarme a las 08:30am me obligué a levantarme a las 07:30am. Para asegurarme de que comenzaba con el pie derecho, partía mi día trotando durante 20 minutos cada mañana. Únicamente estos dos pequeños cambios en mi rutina crearon una gran diferencia para el resto del día.

Al despertar antes fui capaz de crear más tiempo para hacer ejercicio físico. Antes solía hacer ejercicios durante la noche, pero el ejercicio durante la mañana es mucho más eficaz y marca la pauta para el resto del día.

El ejercicio me hace sentir lleno de energía y me mantiene durante el resto del día, además suelo levantarme aturdido y el ejercicio me ayuda a despertar más rápido. Aunque pienses que no tienes tiempo, oblígate a hacer al menos 10 minutos de cardio cada día. Te lo agradecerás.

Vida saludable

Todos tenemos momentos de estrés, pero algunos son tan abrumadores que arriesgamos perder la pasión por lograr nuestros objetivos. Con el fin de aumentar nuestras probabilidades de éxito es necesario enfocarnos en llevar una vida equilibrada.

Toma descansos frecuentes

De acuerdo a la JAMA, el 6% de las muertes en el mundo son causadas por la inactividad. Esto es así independiente del género, la edad, y el índice de masa corporal. Pasar mucho tiempo sentado tiene un impacto significativo en la función metabólica, aumentan los niveles de triglicéridos, aumenta el colesterol y disminuye la sensibilidad a la insulina.

Incluso si tienes una rutina de ejercicios semanal, sigue siendo importante levantarte y moverte frecuentemente durante tu día laboral. Estos descansos intermedios ayudan a recargar tu físico y tus baterías mentales, también pueden hacer una gran diferencia en tu salud y bienestar en general.

Puedes pensar que trabajar sin descanso te proporcionará varios beneficios, pero la verdad es que con el tiempo afectará tu productividad y tu salud.

Toma descansos frecuentes a lo largo de tu jornada laboral, pero sin afectar tu productividad. A continuación hay algunas formas de hacerlo:

Acción 1: Usa los descansos de Pomodoros para moverte. Por defecto tienes minutos de descanso entre cada Pomodoro y un descanso de 30 minutos después de completar 4 de estos bloques. Esto te da bastante tiempo para moverte. Con los descansos de 5 minutos te animo a levantarte de la silla y pasear por tu lugar de trabajo. Para el descanso de 30 minutos sal a la calle y toma algo de aire fresco. Incluso puedes escuchar un audiolibro mientras caminas.

Por último, también es importante recompensarte de tal manera que necesites levantarte y moverte después de completar un Pomodoro, por

ejemplo, puedes levantarte y preparar una taza de tu té favorito.

Acción 2: Completa series de ejercicios rápidos durante todo el día, como subir y bajar las escaleras, estirar tus músculos o hacer cualquier otro tipo de ejercicio que prefieras.

El tipo de actividad que hagas realmente no importa, lo importante es tener la intención de tomar descansos activos. Te sorprenderás de los efectos acumulativos de completar pequeños bloques de ejercicio durante todo el día.

Crea un “tiempo de desconexión”

Alguna vez se nos dijo que la tecnología nos ayudaría a ahorrar tiempo. En teoría eso es cierto, pero la realidad es que muchas personas seguimos teniendo muy poco tiempo libre para desconectarnos. Es por esto que es importante crear un “tiempo de desconexión”.

Desconectarte de forma regular te ayudará a centrarse en otras cosas que importan, como pasar tiempo con tu familia. Al igual que reservas tiempo para hacer ciertas tareas, también debes desarrollar el hábito de reservar tiempo para desconectarte.

Por ejemplo, puede ser útil silenciar tu Smartphone una hora antes de acostarte para que puedas hacer la transición a modo descanso.

Es importante que pienses cuidadosamente si la tecnología que utilizas mejora tu vida. Si la conectividad permanente te está afectando negativamente puede ser el momento para tomar medidas y desconectarte regularmente.

A continuación veremos un plan simple para implementar un tiempo de desconexión.

Acción 1: Establece dos horas todos los días durante las que nadie te interrumpirá. Estas horas podrían ser en la mañana cuando estás enfocado trabajando en tus actividades prioritarias.

Acción 2: Crea "horas de oficina" cuando puedas ser contactado por teléfono o responderás correo electrónico. Esto te devolverá el control de tu horario.

Acción 3: Reserva tiempo para estar lejos del ordenador. Por ejemplo, es posible que desees pasar un día a la semana al aire libre o en compañía de las personas que más te importan.

Incluso puedes dar un paso más y desconectarte de la tecnología por una hora al día y volver a lo básico usando algunos métodos de la vieja escuela, como escribir un plan usando lápiz y papel.

Acción 4: Sé intencional sobre el uso del correo electrónico. En lugar de un llevar un seguimiento continuo de tu bandeja de entrada, dedica un horario específico a esta actividad. El resto del tiempo no, no revises la bandeja de entrada a menos que estés esperando un mensaje importante.

Personalmente me siento más creativo durante las mañanas, por lo que las dedico a las tareas importantes en vez de gastar tiempo revisando las redes sociales o el correo electrónico.

El correo electrónico es una parte importante de la vida en la actualidad, sin embargo, debe gestionarse de una manera que no te aleje demasiado tiempo de tus actividades importantes. El truco consiste en establecer límites sobre tu tiempo y adherirte a un horario.

Haz ejercicio regularmente

A la mayoría de las personas nos resulta difícil encontrar tiempo para hacer todo lo que debemos hacer. Los días nunca parecen tener horas suficientes y al final del día en lo último que pensamos es en hacer ejercicio. Sin duda entiendo esos sentimientos, pero aquí te mostraré cómo el ejercicio regular no sólo puede mejorar tu salud, sino también mejorar tus ingresos.

De acuerdo a un artículo publicado en business.time.com las personas que regularmente hacen ejercicio ganan 9% más que los que no lo hacen. Además de los potenciales beneficios financieros, el ejercicio regular también puede proporcionar muchos beneficios psicológicos, como disminución en la ansiedad, mejora la función cerebral y produce una autoestima superior.

Si no estás en forma, la buena noticia es que nunca es tarde para comenzar.

De acuerdo con el mismo artículo mencionado anteriormente, las

personas con una rutina de ejercicios también aumentaron su productividad. Estos estudios se realizaron en empleados que no tienen tanto control sobre su tiempo e ingresos. Si eres un emprendedor los resultados pueden ser aún más sorprendentes, ya que tu ingreso a menudo está directamente ligado a tu productividad.

Beneficios para la salud física y mental

No debería ser ninguna sorpresa que la práctica regular de ejercicio presenta numerosos beneficios para la salud, pero además de aumentar las probabilidades de vivir una vida larga y saludable, estos beneficios también pueden tener un impacto en muchos otros aspectos de tu vida.

Por ejemplo, el ejercicio regular puede aumentar tu resistencia y concentración. Independiente de tu tipo de actividad, necesitarás tanta resistencia y concentración como sea posible.

Si sufres de depresión, tienes aún más razones para hacer ejercicio. [De acuerdo con un estudio de Harvard](#), correr un par de vueltas alrededor de la manzana no servirá de mucho para combatir la depresión, pero un programa de ejercicio regular es más eficaz para aliviar los síntomas de la depresión en comparación a una terapia con medicamentos, y no presenta ninguno de los efectos secundarios (como el aumento de peso) comúnmente asociados con los antidepresivos.

Tiempo de pensar

Otra gran ventaja del ejercicio regular es que te da tiempo para pensar. Personalmente, el tiempo durante el que salgo a trotar funciona como un momento para hacer lluvias de ideas cuando pienso en mis proyectos.

Todas las actividades requieren pensamiento. Puede haber reuniones importantes para las que necesitas prepararte mentalmente, problemas que necesitas resolver o nuevos productos que necesitas crear. Tu tiempo de ejercicio es una gran oportunidad para la creación de ideas innovadoras y soluciones.

Alivio del estrés

La vida estudiantil y laboral pueden ser muy estresantes, pero también hay obligaciones personales que debemos considerar. Esto es especialmente

cierto para las personas que tienen parejas, hijos, padres ancianos, etc.

El ejercicio te puede ayudar a reducir el estrés y darte un poco del tan necesario "tiempo" para desconectarte de las presiones de tu vida diaria.

El objetivo de este capítulo no es dar una conferencia sobre la importancia del ejercicio. Sin embargo, si buscas reducir el estrés y ser más productivo, puedes hacerlo mediante la construcción de una rutina rápida de ejercicios. He aquí un plan de acción para empezar:

Acción 1: Sobre la base de tus experiencias pasadas, elige un tipo de ejercicio para practicar ¿No sabes qué ejercicio elegir? Mi consejo es que empieces con un programa de caminatas.

Caminar es una opción de bajo costo, no importa donde vivas. En general recomiendo esta actividad porque es la actividad más flexible para la persona estresada. Todo lo que necesitas es un buen par de zapatillas y un destino.

Acción 2: Explora opciones en gimnasios y centros recreativos en tu área. Puedes encontrar entrenadores personales y equipos para hacer el ejercicio más divertido y eficaz.

Acción 3: Si tienes condiciones físicas que te dificultan ciertos ejercicios, no te rindas. Busca otros tipos de ejercicio que te puedan funcionar a pesar de tus limitaciones. Por ejemplo, si te duelen los pies al caminar puedes ejercitarte en una piscina.

Acción 4: Si tienes dificultades para ser consistente un compañero de ejercicios te puede ayudar. Tener un compañero también puede hacer las rutinas más divertidas.

Acción 5: Independiente del tipo de ejercicio que elijas, prográmalo. Si no lo programas en tu horario, lo más seguro es que no tengas tiempo para hacerlo. Trata esto como cualquier otra cosa importante que nunca olvides. Conviértelo en una prioridad.

Vive un estilo de vida saludable

El ejercicio es sólo una parte de la ecuación. Si bien es un gran punto de

partida, también requiere integrar otros hábitos saludables.

La mente y el cuerpo están unidos entre sí. Un estilo de vida poco saludable puede afectar no sólo tu cuerpo, sino también tu mente, así que puede tener un enorme impacto en el logro de tus objetivos.

La buena noticia es que no es necesario ser un atleta olímpico, un vegano o alguien que se abstiene 100% del alcohol. La moderación es la clave. De hecho, un desarreglo ocasional (como una hamburguesa, postre o cerveza) te puede ayudar a cumplir con tus metas de salud por un período más largo de tiempo, ya que sabes que no tienes que abstenerte por el resto de su vida.

Cuando se trata de lograr un equilibrio saludable debes planear los desarreglos. Por ejemplo, puedes permitirte algunas "trampas" durante el fin de semana, pero alimentarte saludablemente el resto de la semana. O puedes saber que tienes que asistir a una boda o una fiesta y darte permiso para comer lo que se sirve sin sentirte culpable.

La planificación de estos desarreglos es importante, ya que es menos probable que sientas que has fracasado y renuncies.

Haz pequeños cambios incrementales

Si comes una gran cantidad de comida chatarra, bebes mucho alcohol o tienes otros hábitos poco saludables, no es prudente que los intentes cambiar de la noche a la mañana. En vez de eso es mejor hacer pequeños cada vez.

Por ejemplo, si tomas un par de cervezas a la semana, redúcelas a una a la semana. Si comes sólo alimentos procesados, empieza a comer una pieza de fruta o a consumir un batido verde por día. Una vez que estos pequeños cambios se hacen más automáticos comienza a aumentar su magnitud.

Te sorprenderás de lo mucho que tu salud puede mejorar al hacer cualquiera de estos cambios incrementales.

Para implementar estos pequeños hábitos haz lo siguiente:

Acción 1: Toma un pedazo de papel y traza una línea por el medio. En el lado izquierdo escribe las cosas que actualmente estás haciendo bien en relación a tu salud. Anota todo, independiente de cuán grande o pequeño sea

el hábito. En el lado derecho toma nota de todo lo que haces que no es bueno para tu salud.

Acción 2: Elige una cosa del lado izquierdo del papel (un hábito saludable) y haz un plan para aumentarlo ligeramente. Por ejemplo, si normalmente bebes un vaso de agua al día, aumenta la cantidad a dos.

Acción 3: Elige una cosa del lado derecho (un hábito poco saludable) y haz un plan para eliminarlo o disminuirlo. Por ejemplo, si eres un fumador puede que te resulte difícil dejar de fumar por completo, pero puedes optar por reducir el número de cigarrillos que fumas al día.

Acción 4: Sustituye un mal hábito con un buen hábito relacionado. Si actualmente tomas dos sodas diarias, elimina una de las sodas y reemplázala con un batido verde.

También debes determinar los desarreglos que te permitirás, por ejemplo, la pizza durante el fin de semana.

Acción 5: Sobre una base diaria o semanal evalúa la forma en que lo hiciste en relación a tus hábitos de salud.

No te rindas si te equivocas. En su lugar, considera lo que puedes hacer en el futuro para evitar cometer el mismo error. Ten en cuenta que cada día te ofrece una nueva oportunidad de empezar de nuevo.

Duerme lo que corresponde

¿Te sientes orgulloso de ser capaz de trabajar duro y dormir muy poco? La sociedad de hoy glorifica la práctica de estar tan ocupado y trabajar tan duro al punto que no puedas dormir bien por la noche.

Las bebidas cafeinadas son adoradas hasta el punto que muchas personas bromea sobre su incapacidad para sobrevivir sin su dosis diaria de cafeína. El consumo de bebidas energéticas también ha aumentado en los últimos años. En resumen, más y más personas dependen de alguna forma de algún estímulo químico para funcionar.

Si bien no hay nada de malo en disfrutar de una buena taza de café, o incluso de una bebida energética de vez en cuando, hay consecuencias graves

por el exceso de consumo de estas bebidas, especialmente las bebidas energéticas.

Por ejemplo, de acuerdo con [Medical News Today](#), el número de atenciones de urgencia producto del consumo de bebidas energéticas se duplicó entre el año 2007 y el 2011.

Además de la cafeína, las bebidas energéticas también contienen azúcar y otros aditivos químicos que las convierten en una de las opciones menos saludables que existen.

Si de todas formas quieres escoger un veneno para tomar, el café es mejor opción que las bebidas energéticas, pero una opción aún mejor es simplemente disfrutar una buena noche de sueño.

¿Cuántas horas de sueño necesitas?

La mayoría hemos escuchado que necesitamos dormir 8 horas en la noche, pero todos somos diferentes. Algunas personas necesitan dormir más y otras menos.

De acuerdo a un estudio realizado por la [Escuela de medicina de la Universidad de California, San Diego \(UCSD\)](#), las personas que duermen de 6 a 7 horas por noche tienen una tasa de mortalidad menor que las que duermen 8 horas. Si duermes una media de 6,5 horas por noche, además de aumentar tu expectativa de vida también aumentarás tu productividad por la mayor cantidad de horas de vigilia.

La clave para una buena noche de sueño es el control de tu entorno. Existen algunos micro hábitos para garantizar que te vas a la cama en el momento adecuado y te preparan para una noche completa de sueño.

Acción 1: Usa sonidos relajantes o bloquea el ruido ambiente para inducir el sueño. Puedes buscar alguna aplicación de ruido blanco para tu Smartphone. También puedes usar tapones para los oídos para bloquear el sonido.

Acción 2: Acuéstate más temprano. Sin lugar a dudas acostarte temprano es una de las mejores maneras para dormir más. Si te acuestas y duermes antes de medianoche y te levantas las 6:00 de la mañana, tendrás al menos 6 horas de sueño.

Comienza por identificar tus "horas normales de sueño" y luego retrocede para saber a qué hora te tienes que acostar idealmente para tener un sueño reparador. Desde aquí en adelante experimenta con diferentes tiempos y ve cuán descansado te sientes por la mañana. En poco tiempo descubrirás tu cantidad óptima de sueño.

Acción 3: Elimina el hábito de fumar, consumo de alcohol o bebidas con cafeína antes de ir a dormir. Todas estas sustancias están hechas para mantenerte despierto.

Acción 4: Crea un ambiente cómodo para dormir. Mantén sábanas recién lavadas, una almohada cómoda e invierte en ropa que te ayude a sentirte cómodo y relajado. Ajusta la temperatura a tu punto justo.

Apaga todos los dispositivos electrónicos por lo menos 30 minutos antes de ir a la cama.

Por último, utiliza tu dormitorio exclusivamente para dormir y sexo. Si tienes un televisor en el dormitorio, retíralo. Elimina el hábito de usar la computadora mientras estás en la cama.

Acción 5: Visualiza una escena relajante como caminar en la playa, dar un paseo en el jardín o un masaje. Acostúmbrate a pensar en cosas relajantes en vez de pensar en tu trabajo u otros aspectos de la vida que pueden ser preocupantes.

Medita y lleva un diario

La meditación es una disciplina practicada en todas las grandes religiones, e incluso por personas no religiosas. Independiente si te consideras una persona religiosa o no, te puedes beneficiar de la meditación.

Veamos algunas prácticas de tres religiones que usan la meditación. La idea de escoger una opción que te funcione, incluso si no eres religioso.

La gente de la fe Baha'i recita 95 veces una frase árabe que significa "Dios es el más glorioso". Una alternativa no religiosa podría ser recitando afirmaciones que sean significativas para ti.

La Meditación budista se centra en la transformación de la mente a

través de la meditación. Una aplicación no religiosa sería observar algunas de tus creencias no saludables y pasar tiempo enfocado pensando en las creencias contrarias.

Los cristianos a menudo enfocan sus meditaciones sobre versículos de la Biblia y piensan profundamente sobre palabras y frases específicas. Una alternativa no religiosa sería pensar profundamente sobre una cita que te inspire o te desafíe de alguna manera.

Algunos personas exitosas como Oprah Winfrey, Bill Ford (presidente ejecutivo de la compañía Ford Motor) y Arianna Huffington (presidente y editor en jefe del Huffington Post Media Group), han declarado que la meditación puede ayudar a:

- Reiniciar el cerebro y el alma
- Relajar tu mente ocupada
- Reducir dolores (por ejemplo, las migrañas)
- Desarrollar cualidades positivas como la paciencia
- Llenarte de esperanza, alegría y gozo
- Aumentar la creatividad

Mantener un diario

Tal vez la meditación no es lo tuyo, o tal vez simplemente piensas mejor con un lápiz en la mano.

A través de un diario no sólo serás capaz de organizar tus pensamientos, sino que también mantendrás un registro escrito de tus ideas para que puedas revisarlas en el futuro.

El diario no tiene por qué ser complicado o "profundo". Está bien hacer el ejercicio de escribir sin ningún objetivo en mente, sólo el de derramar tus pensamientos a un papel. Si no puedes pensar en algo que escribir, escribe algo así "esto es tonto. No puedo pensar nada que escribir". En algún momento del proceso comenzarás a escribir las cosas que están en el inconsciente de tu mente.

Un punto clave a tener en cuenta es que no tienes que llevar un diario de

una manera determinada. La mejor regla para un diario es que no hay reglas.

El hábito de la meditación o de llevar un diario no es tan difícil de adoptar. Aquí hay algunos consejos para comenzar:

Acción 1: Elige meditar o llevar un diario. Cada método es valioso, por lo que para tener más éxito comienza con lo que te guste más.

Acción 2: Comprométete a escribir en tu diario o a meditar de cinco a diez minutos al día. Muchas personas encuentran útil hacerlo a primera hora de la mañana o justo antes de ir a dormir.

Acción 3: Si utilizar un cuaderno de lujo te inspira a escribir, compra el más lujoso que puedas encontrar. Si prefieres la tecnología, descarga alguna aplicación tipo “diario de vida” para tu Smartphone.

Haz algo divertido

Probablemente la mayor parte del día puedas estar súper concentrado en el trabajo o en tus proyectos. Después de todo, si no eres disciplinado y no trabajas duro nunca tendrás éxito. Sin embargo, lo que nos mantiene productivos es una mezcla de trabajo y de juego. Al encontrar ese equilibrio podrás ser una persona de éxito al mismo tiempo que reduces el estrés y previenes el burnout.

Momentos artísticos

Los “Momentos artísticos” son momentos que te ayudarán a recargar energías y a desarrollar la creatividad. Existe una sola regla y es que tienes que hacerlo solo. El principal beneficio de hacer las cosas solo es que no tienes que preocuparte por complacer a nadie. Puede sonar egoísta, pero realmente hace la diferencia a la hora de recargar energías.

Algo importante a recordar es que los momentos artísticos pueden beneficiar a cualquier persona, no necesitas considerarte un artista.

Hay muchas cosas que puedes hacer en tus momentos artísticos, entre ellas:

- Sal a dar un paseo y lleva tu cámara fotográfica para documentar la experiencia.

- Mira una película nominada al Oscar o una película extranjera.
- Visita una tienda creativa que no tenga nada que ver con lo que haces. Puede ser una tienda de arte, una tienda de telas, etc.
- Asiste a una muestra de arte local.
- Busca entre tus libros o películas favoritas y elige un mentor. Investiga todo sobre su vida para motivarte.
- Planifica un viaje corto por carretera.
- Escribe una carta a la persona con la que estarás el resto de tu vida.

Hay muchas cosas que puedes hacer en un momento artístico, todo depende de ti. Si necesitas inspiración puedes buscar más ideas en internet.

Los siguientes son algunos de los beneficios:

Beneficio 1: Te pueden ayudar a ver las cosas desde una perspectiva diferente. Independiente de tu actividad, experimentarás desafíos que requieren otro punto de vista. Te obligarán a cambiar la forma de ver las cosas.

Si bien no debes pensar intencionalmente en tu actividad mientras estás en un momento artístico, el hecho de eliminarlo de tu mente y hacer algo por diversión puede hacer que la solución aparezca en tu cabeza.

Beneficio 2: Los momentos artísticos son rejuvenecedores. Si no haces cosas para relajarte, en algún momento llegarás al estado de burnout. Estos momentos te ayudan a olvidar temporalmente los problemas y alivian el estrés.

Beneficio 3: Es posible conocer a alguien que te pueda ayudar. Ya hemos dicho que los momentos artísticos se deben realizar a solas, pero si sales normalmente de casa es posible que conozcas a otras personas.

Recargar energías *fuera* del trabajo es importante para tu éxito. Es por eso que es importante hacer lo siguiente:

Acción 1: Planea un momento artístico para pasar tiempo a solas haciendo algo que te guste y que te refrescará. Si eso no suena atractivo para ti, entonces programa una actividad que puedas compartir con amigos o

familiares. La clave está en programarlo como cualquier otra cita importante en tu calendario.

Acción 2: Considera retomar un pasatiempo que hayas tenido en el pasado y que descuidaste. No tiene que ser una actividad importante, sólo reserva de 15 a 30 minutos al día. Eso es suficiente para relajarse y descansar.

Acción 3: Añade pequeños trozos de disfrute cada día, como beber un tipo especial de té o hacer una caminata en el parque. Cada vez que sientas que está aumentando la presión, toma un pequeño descanso y disfruta de una actividad rápida.

Tu entorno

Darte a conocer

Cuando me gradué de la Universidad inmediatamente conseguí trabajo. Trabajaba duro y cumplía con todo lo que se me pedía, pero noté que eran mis compañeros de trabajo los obtenían el reconocimiento en los proyectos.

Esto me comenzó a frustrar mucho. No trabajaban más duro que yo, todos trabajábamos igual, pero por alguna razón a mí no se me reconocía el esfuerzo. Así que decidí sentarme a observar lo que pasaba y esto es lo que descubrí.

- Mis compañeros siempre eran los primeros en presentarse cuando llegaba gente nueva.

- Siempre eran los primeros en iniciar conversaciones.

- Básicamente siempre se daban a conocer.

Lo que yo estaba haciendo era lo contrario. Sólo me concentraba en mi trabajo y esperaba que la calidad de mi trabajo hablara por sí mismo. No me estaba presentando al resto.

Así que empecé a imitar a mis compañeros. Comencé a preguntar cada lunes a las personas como estuvo su fin de semana. Intentaba hacer bromas y hacer reír a la gente antes de empezar cada reunión. Si necesitaba pedir algo a mis compañeros, siempre antes mantenía una pequeña charla antes de hablar de trabajo.

Y por supuesto las cosas cambiaron. Comencé a tener más reconocimiento por mi trabajo. No era porque ahora trabajaba más duro, sino porque me estaba haciendo más conocido. La buena noticia es que no se necesita mucho esfuerzo para hacerte conocido, incluso si eres introvertido. Mis recomendaciones son:

- Sé el primero en presentarte.

- Sé el primero en saludar cuando veas a la gente.

- Si estás en una reunión, sé el primero en hablar. Si deseas dar tu opinión hazlo antes de que alguien pregunte tu opinión.

- Si estas en una conversación y las personas no participan activamente, pídeles su opinión. Haz que la otra persona se sienta valorada.

Estos son sólo algunos consejos, pero son suficientes para que comiences a darte a conocer.

Conviértete en un buen comunicador

Cada vez que me encuentro atrapado o me siento sin inspiración, una de mis actividades favoritas es buscar en YouTube algún discurso de motivación. Estos por lo general son:

- Discursos de empresarios exitosos.
- Discursos de camarines en partidos de futbol.
- Entrevistas o charlas inspiradoras.

Lo que más disfruto de estos videos no es el tema sobre el que tratan, sino la forma en que se hacen y se cuentan. Los excelentes comunicadores son maestros de la narración. La capacidad de compartir tu visión con los demás y la capacidad de conseguir apoyo y cooperación son todos rasgos de un excelente comunicador.

¿Cómo te conviertes en un buen comunicador?

Lo primero es convertirse en un excelente oyente. Cuando entiendes las metas y objetivos de otras personas puedes articular tu visión para que se alinee claramente con sus aspiraciones.

Nada arruina las relaciones más rápido que el exceso de ego. En lugar de ser orgulloso y arrogante, enfoca tus recursos en entender la perspectiva de la otra persona. Esto te dará un nivel de autenticidad y transparencia que la gente va a respetar.

Para ser un excelente comunicador se requiere de práctica. Tanto si estás hablando con un amigo, un extraño o en un lugar público, siempre busca oportunidades de practicar. Poco a poco perderás el miedo.

Encuentra un compañero de responsabilidad

Después de realizar pequeños cambios para eliminar el miedo y vivir una vida con propósito, necesitas un compañero de responsabilidad. Un compañero de responsabilidad es alguien que te ayuda a recordar los compromisos te has adoptado.

Por lo general busco a alguien con las siguientes características:

Confianza: Debes ser capaz de confiar en la otra persona para mantener las cosas confidenciales si es necesario.

Honesto: Si no estás avanzando o desviaste tu camino, tu compañero debe ser lo suficientemente honesto para llamarte y darte una retroalimentación constructiva. Debe querer lo mejor para ti.

Desafiante: Debe ser capaz de ponerte a prueba y debe empujarte en vez de juzgarte.

Responsable: Debe ser lo suficientemente confiable y responsable para mantenerse al tanto de tu progreso.

¿Quién puede ser un bien compañero de responsabilidad? Puede ser un miembro de la familia, un amigo cercano, un colega o un cónyuge. Básicamente cualquier persona que cumpla con las características mencionadas.

Si no puedes encontrar a alguien así te recomiendo que mantengas un blog y publiques tus avances. Utilizar una plataforma pública te ayudará a crear un sentido de responsabilidad. Otra forma es participar en foros relacionados con tus objetivos.

Rodéate de positivismo e inspiración

Tu medio ambiente juega un papel importante en la forma en que vives tu vida. No se trata sólo de las personas que te rodean, sino también de tu entorno.

Cuando era joven y llegaba a casa después de salir de la Universidad, era común encontrar a mis padres discutiendo por dinero. Al principio hacia el esfuerzo por ignorar esta situación, pero llegó el momento en que fue una

situación muy difícil de manejar. Esta situación creó una energía negativa en toda la casa e indudablemente me comenzó a afectar.

Mis calificaciones oscilaban, no comía ni dormía bien, y me comencé a enfermar mucho. No fue hasta que me mudé que me comencé a sentir mejor. Fue entonces cuando me di cuenta del rol que juega el entorno en mi vida.

Para crear una vida con propósito te recomiendo que te rodees de un entorno de positivismo e inspiración.

Los siguientes consejos te servirán:

- Soy un fan de las citas de motivación. Encuentra algunas de tus favoritas y escríbelas o imprímelas y pégalas en un lugar que sea probable que las veas todos los días.

- Si tienes algún héroe o modelo a seguir haz lo mismo. Imprime su imagen y pégala en un espejo o en la pared.

- Muchas veces la gente es demasiado dura consigo misma y no se entregan el crédito que merecen. Anota las cosas por las que te sientes orgulloso y anótalas.

- Cada vez que tengas la oportunidad, escucha audiolibros de motivación. Encuentro que esto funciona mejor cuando voy en el transporte público o cuando me estoy ejercitando.

- Y este es el consejo más importante cuando se trata de rodearse con positivismo: **Eres tú quién decide con quién relacionarse.**

Debes ser consciente de que las decisiones que toman las personas que te rodean y cómo viven sus vida influirán en las decisiones que tomas tú. Debes hacerte responsable de esta situación. Esto no significa que debes cambiar a tus amigos, pero si debes ser precavido con las decisiones que tomas cuando estas con ellos.

Nunca dejes de aprender

Guardé lo mejor para el final, ya que este es mi cambio favorito. Nunca dejes de aprender. La única manera que realmente tienes para eliminar el miedo y vivir una vida con propósito es ser cada día mejor. Esto ya lo

revisamos en un capítulo anterior, y ahora lo expandiré.

La vida nunca te deja de enseñar, entonces ¿Por qué algunas personas dejan de aprender?

La mayoría de las personas asumen que el aprendizaje sólo ocurre en la escuela, y se equivocan. La mayoría de las personas asumen que el aprendizaje sólo es necesario cuando se relaciona con su trabajo, y nuevamente se equivocan.

Necesito que te hagas una promesa. Necesito que te prometas que nunca dejarás de aprender. Ya sea que quieras aprender un lenguaje de programación, aprender cocina francesa, cómo hacer un arreglo floral, etc., sólo asegúrate de reservar tiempo cada día para hacerlo. Cada vez que estás aprendiendo estas progresando.

Decide leer un libro y reserva un tiempo cada noche para hacerlo hasta terminarlo. Decide tomar un curso en línea para aprender una nueva habilidad y reserva el tiempo para hacerlo a diario. Ponte a prueba.

La complacencia es enemigo del progreso. No te permitas estar cómodo. Incluso si piensas que tienes todo lo que deseas, sigue presionándote para ser mejor.

Voy a terminar esta sección con una cita de Henry Ford:

“Cualquier persona que deja de aprender es vieja, ya sea que tenga 20 años o 90 años. Cualquier persona que está aprendiendo es joven, y lo mejor en la vida es mantener la mente joven”.

Nunca dejes de aprender.

Productividad

Maximiza tu “punto dulce” productivo

¿Eres una persona madrugadora? ¿O eres un ave nocturna que funciona mejor de noche? Si bien hay muchos beneficios al levantarse temprano, como se mencionó anteriormente, la clave es encontrar el momento del día en que eres más productivo y maximizarlo.

Por ejemplo, yo soy una persona que tiendo a levantarme temprano y trabajar mejor por la mañana. Si no empiezo a trabajar temprano lo más probable es que no avance mucho durante el resto del día.

Por otro lado, mi esposa es todo lo contrario. Ella tiende a funcionar mejor en la noche, incluso a veces se queda la mayor parte de la noche trabajando en sus proyectos.

Realmente ninguna forma es correcta o incorrecta. Lo importante es hacer las tareas más importantes en el momento más productivo del día siempre que sea posible. Los siguientes son cinco consejos para empezar.

Paso 1: Identifica tu ambiente de trabajo ideal.

Algunas personas funcionan bien en una cafetería con mucho ruido alrededor. Otros prefieren un lugar tranquilo, o tal vez incluso un ambiente silencioso. Si bien puede que no seas capaz de controlar tu entorno de trabajo el 100% del tiempo, es importante averiguar lo que funciona mejor para ti. Maximiza tu productividad al pasar tanto tiempo como sea posible en tu entorno de trabajo ideal durante el momento más productivo del día.

Paso 2: Disfruta de la "regla 80/20".

Como se mencionó anteriormente, es necesario centrarse en las tareas más importantes durante las horas más productivas. Antes de que avancemos es importante definir qué se entiende por tareas "más importantes". Una de las mejores maneras de hacerlo es con el principio 80/20. Este es un principio que fue inicialmente observado por Vilfredo Pareto (y por lo mismo también es conocido como el Principio de Pareto). Pareto dijo que se obtiene 80% de los resultados desde el 20% de tus esfuerzos. Esto significa que la mayor parte de tu éxito viene sólo de un puñado de las tareas que haces.

Para tener los mejores resultados, primero es necesario identificar tus tareas 80/20. Cuando se trata de un negocio estas son las actividades que generan los ingresos. Esto podría ser diferente para cada persona, así que no dejes que otros definan tus tareas 80/20.

Paso 3: Aprender a delegar y a decir "no".

Probablemente sientas la tentación de hacer todo por tu cuenta. Después de todo, la mayoría de nosotros tenemos límites en cuánto a lo que podemos gastar para contratar ayuda. Pero la contratación de ayuda, especialmente en áreas donde no eres el más dotado te liberará para enfocarte en tu "punto dulce" y en actividades que nadie más puede hacer como tú.

Puede haber algunas tareas que no se puedan delegar, ya sea porque no tienes el presupuesto o no puedes encontrar una persona calificada. Si ese es el caso, entonces es importante determinar si la tarea realmente necesita ser realizada o no. Si no, entonces elimínala.

También es importante aprender a decir que "no" cuando se te presenta una oportunidad que no encaja con lo que sabes que es mejor para ti. Decir que no puede ser difícil, especialmente si eres complaciente, pero es esencial si quieres permanecer en tu punto dulce.

Paso 4: Centrarse en una cosa.

El principio 80/20 es un buen punto para comenzar, pero debemos ir más allá. Es necesario determinar la "única actividad" más importante. Esta actividad debe ser el foco principal de tu jornada laboral.

Paso 5: Recuperar tu tiempo de trabajo.

Si tienes un trabajo tradicional tu jefe podría definir tus tareas prioritarias. En esta situación tienes que hacer lo que otros (por ejemplo, tus supervisores) han considerado más importante. Sin embargo, puedes ser capaz de acercarte a tu jefe con un plan detallado respecto a tus tareas más importantes. Si explicas cómo gestionarás el tiempo para aumentar tu productividad y beneficiar a la empresa, posiblemente puedas conseguir un poco más de libertad para establecer tus propias prioridades.

Por ejemplo, cuando yo aún tenía un trabajo tradicional me resultaba difícil terminar las cosas debido a las frecuentes interrupciones que se producían durante todo el día. Yo sabía que podía hacer más cosas si disponía de tiempo a solas, por lo que propuse la siguiente solución a mi jefe: Había algunas oficinas que no se estaban ocupando en un ala del edificio por donde

no circulaba mucha gente. Mi propuesta fue que se me permitiera trabajar en las tareas más importantes un día a la semana en una oficina “secreta” que sólo mi jefe sabría cuál era.

El siguiente es un plan de acción para maximizar tu productividad:

Acción 1: Identifica tus períodos de máxima productividad. Durante una semana anota las horas del día en que te sientes con más energía y más productivo. Si no estás seguro, piensa en el día que has completado más trabajo y en qué momento del día lo hiciste.

Acción 2: Identifica tu "única actividad." Examina tus objetivos para determinar la actividad número 1 que produce los mayores resultados. Podría ser la realización de llamadas de ventas, consultoría con clientes, la escritura o creación de contenido para tu sitio web, etc.

Acción 3: Crea un programa en torno a esa actividad. En primer lugar, enfócate en completar la actividad más importante cuando estás en tu máximo nivel de energía. Para algunas personas esta será la primera hora de la mañana, para otras será por la tarde o la noche. La clave aquí es pasar el máximo tiempo en la actividad que es crítica para el logro de tus objetivos.

Luego utiliza el resto de tu jornada de trabajo para realizar el resto de actividades, es decir, el 80% de las tareas (menos importantes). Si al final del día no has tenido el tiempo suficiente para completar todo tendrás la tranquilidad de que sólo dejaste de hacer actividades que no son fundamentales para tu éxito.

Acción 4: Comienza el día con una pregunta importante. Pregúntate: "¿Qué es lo único que tengo que hacer hoy para considerar que este día haya sido un éxito?"

Lo más probable es que sea lo que ya elegiste como la “única actividad”, pero en ocasiones puede haber una tarea diferente que será urgente. Independientemente de lo que sea, el hecho de completarla te permitirá terminar el día con una sensación de logro.

Reducir las actividades sin sentido

Una cosa que distingue a las personas de éxito de los “aspirantes”, es

que las personas exitosas comprenden el valor de enfocarse en las cosas que realmente importan. Esto significa a menudo reducir las distracciones y eliminar los hábitos que te perjudican. Por ejemplo, es poco probable que una persona de éxito pase varias horas al día viendo televisión.

Ahora, también es cierto que a veces necesitamos escapar del estrés, y ver la televisión o leer una novela son grandes formas de hacerlo. Todos necesitamos esa pizca de escape de vez en cuando. El problema surge cuando llenas tu vida con demasiadas actividades sin sentido y dejas una cantidad limitada de tiempo para trabajar en tus objetivos. Puedes reducir las distracciones de las siguientes maneras:

1. Establecer límites para las actividades de ocio

No es necesario que elimines por completo las actividades de ocio, pero las debes reducir a un nivel que no afecte el cumplimiento de las cosas importantes. Una forma de sacar el máximo provecho de estas desviaciones es establecer límites específicos, como por ejemplo, no ver más de una hora de televisión al día.

2. Realizar actividades de ocio como recompensa por el trabajo duro

Otra opción es utilizar las actividades de ocio como recompensa por realizar el trabajo duro. Por ejemplo, la única vez que me permito ver televisión es después de que he completado el trabajo de un día completo. Por lo general, esto equivale a un máximo de dos horas al día.

3. Haz ajustes de acuerdo al momento actual

Hay momentos en que probablemente necesitarás presionarte más para terminar tu trabajo. Por ejemplo, si estás lanzando un nuevo producto o abriendo tu primer negocio es posible que estés demasiado ocupado y no tengas tanto tiempo para actividades de ocio.

El siguiente es un plan rápido para reducir el gasto de tiempo sin sentido:

Paso 1: Por un par de semanas lleva un seguimiento del tiempo que pasas en diferentes actividades. Por ejemplo, el tiempo que pasas trabajando en las tareas más importantes y cuánto tiempo pasas en actividades no esenciales, como ver la televisión o viendo tus redes sociales. Puedes utilizar

una aplicación para tu Smartphone para llevar este registro o si trabajas en una computadora puedes utilizar el software RescueTime (versión gratuita) que te dará una retroalimentación sobre el tiempo que gastas en cada actividad.

Paso 2: Si te encuentras perdiendo una cantidad desproporcionada de tiempo en actividades improductivas, como ver la televisión (por ejemplo de tres a cuatro horas por noche), toma la decisión de reducir su consumo al menos a la mitad. Suena brutal, pero la mejor estrategia es visualizar y decidir realmente lo que verás en la televisión.

Paso 3: Considera bloques de tiempo para trabajar y bloques de tiempo para divertirte. Si pasas muy poco tiempo en actividades de ocio, es posible que quieras darte un tiempo para asistir a un espectáculo 1 o 2 días a la semana.

Paso 4: Elige algunos programas que desees ver o novelas que quieras leer. A continuación resérvalas un tiempo en tu horario. Sin embargo, lo importante es que no los veas hasta completar las tareas más importantes.

Maximizar los “tiempos muertos”

Es muy importante abrazar el aprendizaje durante toda la vida y centrarse en la mejora continua. Admitamos que a menudo es difícil encontrar tiempo libre para estar a la vanguardia y aprender nuevas habilidades. La buena noticia es que existen focos de "tiempos muertos" durante todo el día. Ya sabes, esos tiempos del día que se desperdician en actividades sin sentido. Algunos duran sólo unos minutos mientras que otros pueden durar 15 minutos o más. Durante estas ventanas de tiempo puedes lograr mucho para impulsar tu negocio.

Antes de seguir adelante, reconozcamos que todos necesitamos tiempo a solas para pensar, meditar y simplemente relajarnos. Para ser más claros, cuando hablamos de una persona exitosa no hablamos de alguien que vive como una especie de máquina que no toma descansos. Sin embargo, existe un gran beneficio en el aprovechamiento del tiempo muerto.

Los siguientes son algunos ejemplos de tiempos muertos:

Conducir es un excelente momento para escuchar audiolibros educativos o podcasts relacionados con tu industria o escuchar cualquier otro tipo de material que te ayudará a mejorar en otros aspectos de tu negocio.

Puedes sentir que no tienes tiempo suficiente para mantenerte al día con la nueva información. Afortunadamente la mayoría de los coches modernos están equipados con la tecnología que necesitas para reproducir audio directamente desde tu teléfono celular. Esta tecnología puede convertir fácilmente tu tiempo de conducción en un momento educativo.

Cocinar es otra actividad que se presta bien para el tiempo de aprendizaje. Mi esposa a menudo tiene su teléfono o computadora en el mesón de la cocina cuando está cocinando. Durante este tiempo ella escucha podcasts y mira videos educativos en YouTube.

Cuando alguien está conduciendo (o vas en un vuelo) puedes leer, escribir, escuchar podcasts o ver videos.

5 Herramientas para maximizar tus tiempos muertos

Puedes maximizar el tiempo muerto con estas cinco herramientas:

1. Smartphones

Los Smartphones son probablemente una de las mejores herramientas de uso general cuando se trata de maximizar el tiempo muerto. Estos dispositivos son geniales porque se puede acceder a todo tipo de contenidos, y es muy probable que lleves el aparato contigo la mayor parte del tiempo. También es el eje central para acceder a las siguientes cuatro herramientas.

2. Aplicaciones para listas de tareas

Ya hablamos de la importancia de hacer listas de proyectos. Un buen lugar para almacenarlas es en una aplicación de lista de tareas, como Evernote. Durante el tiempo muerto, saca tu lista y completa las pequeñas tareas que son importantes pero no urgentes.

Si prefieres un método algo pasado de moda, anota las tareas en una tarjeta y mantén la tarjeta en tu billetera.

3. Aplicaciones de Podcast

Has una búsqueda con tu Smartphone y encontrarás diversas aplicaciones para escuchar podcasts o programas de radio por internet. La mayoría de las aplicaciones permiten suscribirse y descargar tus podcasts favoritos al teléfono para que siempre tengas algo para escuchar, incluso si estás sin conexión a Internet.

4. Aplicación Kindle

Probablemente ya sepas que Kindle hace que sea muy fácil leer libros en casi cualquier Smartphone, PC o dispositivo Kindle. Mediante Kindle siempre tendrás acceso a material de lectura.

5. Cursos en línea

Puedes aprender casi cualquier cosa en sitios como Udemy.com o Lynda.com. Si deseas hacer crecer tu negocio en línea, estoy seguro de que encontrarás algún curso adecuado en alguno de estos sitios.

¿Quieres hacer mejor uso de los tiempos muertos? El siguiente es un plan de acción para comenzar:

Acción 1: En el transcurso de la próxima semana haz una lista de todos los tiempos muertos que se producen. Piensa cuidadosamente en estos pequeños bloques de tiempo (de cinco a diez minutos cada uno) que normalmente pasas jugando CandyCrush.

Acción 2: Crea un plan para el uso de esos tiempos muertos de manera efectiva. Instala aplicaciones en tu teléfono para acceder a material educativo

cuando estés fuera de casa, descarga podcasts, añade libros a tu aplicación Kindle y artículos relacionados a tu industria.

Acción 3: Define metas para lo que vas a lograr durante los tiempos muertos. Por ejemplo, puedes establecer un objetivo de escuchar un libro por semana o escuchar una serie de podcasts por semana. Establecer un objetivo te puede motivar a adquirir el hábito de usar tu tiempo muerto de manera más efectiva.

Captura de ideas

Si has comenzado a implementar los hábitos presentados hasta ahora, hay una posibilidad de que tu mente esté llena de nuevas ideas.

La línea de fondo es que todos estamos bombardeados constantemente con ideas. Las mejores ideas parecen venir de la nada, a menudo mientras haces tareas no relacionadas como hacer ejercicio, aseo en el hogar, ducharse o incluso dormir.

Es probable que no tengas escasez de ideas que te podrían brindar un gran éxito. Esa es la buena noticia. La mala noticia es que tan pronto como vienen las ideas, también se van, y muchas buenas ideas se pierden si no se capturan de alguna manera.

Además, de acuerdo al efecto Zeigarnick, cualquier idea que quieras realizar o cualquier tarea incompleta ocupará tu mente hasta que tomes algún tipo de acción para llevarla a cabo. Las ideas que rebotan en tu mente pueden evitar que te enfoques por completo en tus tareas actuales. En cierto sentido, te seguirán hasta que hagas algo con ellas.

La solución es desarrollar el hábito de captar las ideas en el momento en que surgen. De esta forma vas a liberar tu mente para trabajar en tus tareas actuales sin interrupción. También construirás una rica base de datos de ideas de productos, estrategias de marketing y otros aspectos importantes de tu negocio.

Puede parecer tonto anotar cada pequeña idea, pero la práctica de este hábito te permitirá contar siempre con nuevas estrategias para tu desarrollo personal.

A continuación te presento algunas formas de capturar ideas:

- Esta es la opción de baja tecnología. Lleva siempre contigo un pequeño cuaderno.

- Evernote es una excelente opción para capturar ideas usando la tecnología. Existe una versión gratuita para Mac, PC, y Smartphone. Lo genial de Evernote es que puedes capturar tus ideas en diversos formatos (grabaciones de voz, fotos, notas escritas y recortes Web). Posteriormente Evernote sincroniza automáticamente tus notas entre todos tus dispositivos.

- Outlook tiene una aplicación de notas donde podrás anotar tus ideas y asignarles diferentes categorías, contactos, etc. Esta es una buena opción si utilizas Outlook para gestionar tu correo electrónico, calendario y tareas.

Independientemente del sistema que uses, la clave está en utilizarlo de forma consistente y asegurarse de que capturas todas tus ideas en una ubicación central.

El hábito de capturar ideas no es difícil. Simplemente aplica el siguiente plan de acción:

Acción 1: Elige tu método preferido para capturar y organizar las ideas. Es posible que necesites experimentar para averiguar lo que te funciona mejor. Lo importante a recordar es que cualquiera de las opciones anteriores funcionará, así que no te compliques por encontrar la mejor.

En cualquier caso, si no sabes que método usar, sólo toma un cuaderno lo suficientemente pequeño para llevarlo contigo todo el tiempo y úsalo. Siempre puedes usar un sistema más elaborado más adelante.

Acción 2: Adquiere el hábito de anotar todas las ideas que te vengan a la cabeza. No asumas que las recordarás más adelante. Sólo tienes que escribirlas tan pronto como sea posible.

Acción 3: Revisa tus ideas semanalmente. Si están desorganizadas, entonces este es el momento de ponerlas en un orden lógico. Determina las ideas sobre las que quieres tomar acciones próximamente, idealmente dentro del próximo trimestre.

Acción 4: Crea un plan para las ideas que desees poner en práctica de

inmediato. Primero identifica los pasos, prográmalos en tu calendario y empieza.

Abraza el poder del “No”

Si bien hay muchas causas subyacentes para no cumplir nuestras metas y compromisos, una de las principales es decir “sí” cuando debiste haber dicho que “no”. En este caso te sobrecargarás de compromisos que no podrás cumplir. En otros casos es posible que digas que sí a tareas que realmente no quieres hacer, por lo que las terminarás postergando o haciendo un mal trabajo.

Algo importante a tener en cuenta es que "no" no tiene que ser una mala palabra. Incluso puede ser una forma de mostrar respeto hacia la otra persona, especialmente si hay una posibilidad de que no vayas a hacer un buen trabajo.

Aquí hay algunas maneras de decir “no” y seguir manteniendo relaciones comerciales positivas:

1. No seas complaciente

Si tienes problemas diciendo no, puede ser que seas demasiado complaciente o simplemente no quieres decepcionar a la gente.

Lo interesante de esto es que es más probable que decepciones a la gente si aceptas hacer cosas que no sabes o que no puedes. Esto puede ser mucho más perjudicial que decir no desde el principio.

2. Sé firme con los "presionadores de botones"

Algo a tener en cuenta es que algunas personas saben cómo presionar botones y te hacen sentir culpable cuando dices que no. Por ejemplo, te pueden decir que los decepcionaste porque no harás lo que te han pedido. Te dirán cosas como "realmente contaba contigo para hacer esto."

Aunque está bien reconsiderar las solicitudes, debes ser consciente de si estás siendo o no manipulado. Esto es especialmente cierto si tienes una relación continua con la persona y hay un patrón de manipulación establecido.

3. Determina tus prioridades

Una de las mejores maneras de evaluar una solicitud es mirar tus objetivos a largo plazo, y a continuación realiza un filtrado de la solicitud para ver si se ajusta o no a tus objetivos. Por ejemplo, si quieres convertirte en un líder en tu industria, puedes realizar tutorías, aceptar entrevistas, etc. Si quieres ser un verdadero líder, es posible que tengas que proporcionar tu experiencia a los demás de forma gratuita por un tiempo limitado.

La clave es asegurarte de que primero dices que sí a las cosas más importantes de acuerdo a tus prioridades.

Decir "no" no te convierte en una persona egoísta. De hecho te puede hacer una persona generosa. Recuerda que cada vez que estás de acuerdo con algo, estás en esencia diciendo que no a otra cosa que podría ser más importante.

4. Deshazte de malos acuerdos anteriores

Si adoptas el hábito de hacer lo que está escrito en este capítulo, será muy raro que digas que sí cuando debiste haber dicho que no. Sin embargo, si eso sucede, hay algunas maneras para tratar con esto.

Si se trata de un compromiso de una única vez, probablemente deberías simplemente hacerlo y aprender de tu error en lugar de romper tu promesa.

Si el compromiso es continuo, entonces lo mejor es retirarse con tanta gracia como sea posible tan pronto como sea posible.

Por ejemplo, mi pareja cometió el error de trabajar al principio de su negocio con clientes que no eran los mejores para ella. Pasó más de un año trabajando con un cliente que le causó un estrés innecesario. Lo malo es que este cliente representaba aproximadamente el 40% de sus ingresos, por lo que sentía atrapada en la relación comercial.

Cuando finalmente renunció recibió una oportunidad de trabajar con otro cliente con el que no se sentía bien, pero debido a su gran pérdida de ingresos ella dijo que sí, aunque su instinto le decía que debía decir que no. En este caso, sin embargo, ella rechazó la nueva oferta al día siguiente en lugar de permanecer en una situación con la que no se sentía bien. Obviamente lo hizo con el tacto y las disculpas necesarias haciéndole saber al cliente que ella no era la persona adecuada para el trabajo y recomendó a otras personas que tal vez serían una buena opción.

Aunque habría sido mejor que rechazara el compromiso desde el principio, pedir disculpas de forma rápida y dar marcha atrás fue la mejor opción que estar en una mala situación por varios meses.

¿Cómo convertir el arte de decir no en un hábito regular? Aquí hay algunas ideas para comenzar:

Acción 1: Identifica tus objetivos personales y profesionales. Revísalos a diario para saber intuitivamente qué ofertas son las más adecuadas para ti.

Acción 2: Reserva tiempo en tu calendario destinado a revisar tus objetivos.

Acción 3: Evita decir que sí de inmediato a una solicitud. En cambio, promete pensar en alguien de reemplazo en un plazo de una semana. Sé sencillo y directo.

Antes de decir que sí a una solicitud, considera si se ajusta o no a tus metas. También echa un vistazo a tu calendario para ver si tienes tiempo para completar la solicitud de la mejor manera.

Conclusión

Hemos llegado al final y hemos aprendido qué son los hábitos, cómo vencer la procrastinación, cómo crear y modificar cualquier hábito en tu vida y pequeños cambios de hábitos para vencer el miedo, superar la pereza y ser una persona ultra productiva. En este punto tienes diferentes opciones, así que es válido que te estés preguntando "*¿Por dónde empiezo?*"

Te recomiendo que hagas lo siguiente para tomar una decisión. En primer lugar piensa en el mayor obstáculo que estás experimentando en el logro de tus objetivos. Todos tenemos diferentes cosas que nos impiden avanzar como quisiéramos. ¿Hay algo que te mantiene despierto por la noche debido a la ansiedad que te produce? Si es así, ese es el mejor punto para empezar.

A continuación revisa nuevamente el libro y echa un vistazo a las diferentes opciones que tienes para resolver ese tema en particular. Las probabilidades son que adoptando uno de los pequeños cambios de hábitos ya puedas comenzar a superar este desafío.

Algunos hábitos requieren un cambio completo en tu rutina diaria, mientras que otros sólo requieren de unos minutos al día. Mi consejo es que comiences con las "pequeñas victorias" y avances desde ahí. Los hábitos y técnicas que elijas dependen totalmente de ti, pero enfócate en las acciones que tendrán un impacto inmediato en tus resultados.

Ahora entiendes que la procrastinación no es un problema relacionado con la inteligencia o con un tipo determinado de personalidad. Se trata de controlar conscientemente las relaciones de dolor y placer, y de superar la pereza. Te diste cuenta de que puedes controlar los entornos que más te empoderan y también puedes controlar las preguntas que te haces. También ya sabes que estás a cargo de tu propio panel de control motivacional. Sólo tú tienes la capacidad de cambiar tus emociones, tus hábitos y tu vida.

Es importante que recuerdes que el cambio no ocurre de la noche a la mañana. Céntrate en los pequeños cambios que puedes incorporar fácilmente en tu estilo de vida y mantenlos en el tiempo. Al convertir estos pequeños

cambios en hábitos te volverás más eficaz, y con el tiempo ni siquiera los notarás. Se convertirán en tu segunda naturaleza.

No será fácil y habrá muchos días en que sentirás el deseo de rendirte. Programa una alarma en el calendario de tu Smartphone y en un mes más vuelve a leer este libro, y recuerda por qué lo compraste. Recuerda la motivación que te impulsa.

Nunca es tarde para crear la vida que quieres vivir. Todo lo que necesitas es el coraje y la voluntad para mejorar cada día. La aplicación de esta información ha funcionado en mi vida y tengo la seguridad de que también funcionará en la tuya.

Te insto a aprender todo lo que puedas de cada pequeño hábito. Enfócate en los que tienen sentido para tu vida, pero de igual forma echa un vistazo al resto. Descubrirás que lo que haces a diario cambia de una semana a otra. Esta es una parte natural del proceso del éxito y se llama evolución.

Te deseo lo mejor.

¿Te ha gustado el libro?

Antes de despedirme me gustaría agradecerte por leer este libro. Podrías haber elegido cualquier otro de los libros disponibles sobre superación personal, pero tuve la oportunidad de que eligieras este. Así que muchas gracias por leerlo hasta el final.

Me gustaría pedirte un favor. ¿Me podrías dar un minuto de tu tiempo para dejarme un comentario de este libro en Amazon.com? Esta retroalimentación me ayudará a continuar escribiendo el tipo de libros que te servirán para lograr los resultados que deseas. Y de verdad, leo cada comentario.

Gracias y disfruta cada minuto de tu nueva vida!