Foco: enfocarse trae más resultados para el día a día

Para que una lista funcione necesita acción

Listas de éxito= corta

Listas más directas = enfoque

Puedo hacer

Debo hacer

La lista de éxito= debo hacer

Formación multidisciplinar

Sé una persona con hábitos poderosos y usa la disciplina para desarrollas esos hábitos

Dale a cada hábito suficiente tiempo

Lo que aprendimos:

* La creencia es el estado psicológico en el que un individuo adopta y mantiene una proposición o premisa para la verdad, o incluso, una opinión o convicción formada.
* No necesitamos más disciplina de la que ya tenemos. Solo necesitamos direccionarla y administrarla un poco mejor.
* El truco para el éxito es elegir el hábito correcto y reunir suficiente disciplina para establecerlo.
* Darle a cada hábito el tiempo suficiente.
* Los esfuerzos cognitivos (nivel de uso de recursos psicológicos como recuerdos, atención, percepción, representación del conocimiento, razonamiento y creatividad en la resolución de problemas), como aprender a usar la última actualización tecnológica, requieren atención activa a un costo de energía.
* Reflexionar sobre tu día.
* Tomar decisiones basadas en lo que es bueno para ti.
* Pensar en mejores formas de hacer tus tareas.
* Dedicar parte de tu tiempo a cuidarte.
* Optimizar la rutina para tener más tiempo libre.

Fuerza de voluntad

Es una relación compleja de mente y cuerpo, que puede verse comprometida por

Noches de insomnio

Estrés

Comida inadecuada

Funciona como un músculo

Comience lentamente y aumente gradualmente el desafío

La fuerza de voluntad es menor cuando nos cansamos

Para mantenerla hay que luchar contra el estrés

Lo que aprendimos:

* La falta de fe en uno mismo es un paso hacia el fracaso, ya que esta falta de fe puede iniciar un proceso interno de auto-sabotaje.
* El miedo al fracaso aumenta debido a la certeza de que fallaremos; la idea del fracaso se vuelve más cercana y genera ansiedad; la ansiedad perjudica el rendimiento.
* Esperar demasiado una "inspiración" puede ser, en el fondo, solo una forma de postergar (es decir, posponer la acción).
* La fuerza de voluntad generalmente se debilita durante el día, a medida que nos cansamos.
* El estrés generalmente nos anima a prestar atención a los objetivos a corto plazo; el autocontrol, por otro lado, mantiene el enfoque más amplio.

Frustración:

A nadie le queda tiempo

Pero hay alternativas

Culpa

Olvídate del trabajo los fines de semana

Llena tu tiempo con actos significativos (recompensa)

No descuides tu salud

Manténgase alejado de las personas pesimistas y negativas

Disfruta de tu propia compañía

Reserva tiempo para tus relaciones

Lo que aprendimos:

* Establecer metas anuales para el desarrollo profesional y personal.
* Programar tus vacaciones.
* Elaborar un plan y comenzar a trabajar duro para lograrlo y hacer los ajustes necesarios.
* La cuestión no es cambiar de opinión todo el tiempo, sino ser honesto contigo mismo.
* Siempre que sea posible, olvídate del trabajo los fines de semana.
* Llena tu tiempo libre con actos significativos.
* No descuides tu salud.
* Manténte alejado de personas demasiado negativas y pesimistas.
* Disfruta de tu propia compañía.
* Tómate un tiempo para cultivar tus relaciones.
* Estimula tu capacidad de aprendizaje.

Nuevos hábitos llevan tiempo

La vida está hecha de opciones

Preguntas enfoque

Identifica prioridades

El enfoque es el ingrediente clave para la prosperidad y el éxito

Tu enfoque determinará tu realidad

Un día al mes sin teléfono

Siestas de 20 a 30minutos todos los días