

EBOOK GRATUITO

7 DÍAS & 7 TIPS ÚTILES



PARA SER UN HOMBRE MÁS
ENFOCADO Y PRODUCTIVO
DURANTE ESTA
CUARENTENA

Atodacosta Project!

HAZ CLICK Y SÍGUENOS...



ATODACOSTA PROJECT!
LIBERTAD, AUTENTICIDAD & CORAJE



7 DÍAS & 7 TIPS ÚTILES PARA SER UN HOMBRE MÁS ENFOCADO Y PRODUCTIVO DURANTE ESTA CUARENTENA.

TIEMPO MUERTO VS TIEMPO VIVO

Hola, soy Jesús Acosta, me complace que hayas descargado el ebook, porque me demuestra que apesar de que estamos atravesando momentos críticos en la salud pública a nivel mundial y nuestra única responsabilidad es quedarnos en casa, tú no piensas quedarte cruzado de brazos, esperando a que todo acabe para empezar a hacer "bien" las cosas.

Apuesto a que estás cansado de levantarte, comer, ver películas, revisar sin parar las redes sociales, dormir y repetir eso cada día. Como hombre, si piensas en vivir, tienes que pensar en el tiempo que tienes y cómo lo usas.

Vivir, representa hacerlo con propósito; esto incluye aprender, crecer, enfrentar problemas, perseguir un objetivo, divertirse, explorar, entrenar para ser más fuerte y todo lo que involucre algún tipo de mejora en tu vida.

Sin embargo, durante esta cuarentena nunca ha sido más fácil y aceptable perder el tiempo de forma vacía; y es para rabiar cuando lees cosas como: "Si en esta cuarentena no has hecho algún tipo de progreso, está bien. Estamos pasando por momentos críticos y difíciles; y a eso adiciónale todo por lo que has estado pasando, así que tú tranquilo, te mereces no hacer nada y sentirte bien".

¡Eres un hombre!

Y con el sentido común que posees te puedes dar cuenta de que en estos momentos podrías estar usando tu tiempo como si fueras un zombi, en piloto automático y dejándote llevar por los días que, conforme avanzan, empiezan a carecer de sentido... y terminas en la peor posición que un hombre puede estar: *aburrido*. Como hombres, sabemos que algo nos inquieta después de pasar todo un día sin hacer nada. Sentimos menos confianza, menos orgullo, algo no encaja. Muchos psicólogos hablan sobre la necesidad humana fundamental de lograr cosas; y no solo para nuestro orgullo sino para nuestra salud mental.

Así que, necesitas llenar tu tiempo con días en los que te sientas vivo. Por eso líneas abajo te presento el reto de 7 días para afrontar esta cuarentena, conjuntamente con 7 tips que van a elevar tu enfoque y productividad como hombre. Por cada reto cumplido, marca una **X** en el cuadro al lado del título.

Atodacosta Project!

COMPLETADO



RETO 1

PREPARA

TU

MISIÓN

Enfócate en ser mejor, no en creer que lo eres.

Enfócate en lo que tienes que lograr esta semana, ¿tienes trabajo desde casa?, ¿estás desempleado?, ¿tienes que poner en orden tu casa?, ¿necesitas hacer más ejercicios?, etc.

TIP 1: VACÍA TU MENTE

En un papel, simplemente vacía tu mente con todo lo que tengas que hacer en esa semana, o todo lo que has pensado que deberías hacer. Luego, REDUCE TODO A UN (1) OBJETIVO para cada una de estas áreas y colócalo en el cuadro:

ÁREAS	LO QUE QUIERO LOGRAR EN 7 DÍAS
SALUD & ESTADO FÍSICO	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div>
MENTALIDAD & EMOCIONES	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div>
CARRERA & NEGOCIOS	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div>
FINANZAS	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div>
RELACIÓN, FAMILIA & HOGAR	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div>
GRUPOS & AMIGOS	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div>
ESPIRITUALIDAD & CONTRIBUCIÓN	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div>

COMPLETADO



RETO 2

CREA UN

NUEVO

HÁBITO

Tus hábitos determinarán tu futuro.

¡Eso es todo! Solo un hábito. Elige el que tú quieras, pero ¡elíjelo ya! Sabes que es lo que necesitas ordenar dentro de tu vida y ambiente, simplemente decide.

TIP 2: LISTA DE HÁBITOS ÚTILES

Tiempo es lo que más tienes en este momento, no representará problema elegir uno, o si no lo sabes, puedes tomar uno dentro de esta lista:

- ***Levántate y duerme todos los días a la misma hora;*** el poder de este hábito le dará estructura a tu vida y es la forma más sencilla de empezar a ser disciplinado.
- ***Al despertar, tiende tu cama y colócate los zapatos;*** tu mente y cuerpo deben saber que estás listo para moverte y saber que ese día harás algo útil.
- ***Haz ejercicios, al menos, por 20 minutos al día;*** el ejercicio físico contribuirá a que no te levantes sin enfoque, que sea tu primera tarea del día.
- ***Lee;*** no seré capaz de explicarte el valor de un buen libro, descúbrela por ti.
- ***Aprende algo nuevo;*** una nueva habilidad, un nuevo curso en internet o desarrollar algún hobby como tocar algún instrumento, aprender un nuevo idioma, lo que quieras.
- ***Practica la gratitud;*** en estos momentos muchísimas personas darían lo que sea por estar en un lugar con energía eléctrica, agua, comida y cerca de las personas que más quieren. Observa a tu alrededor y por 2 minutos muéstrate agradecido con lo que tienes.

COMPLETADO



RETO 3

HAZ TU

LISTA DE

TAREAS

No hagas lo que puedas, haz lo que sea necesario.

En un papel, pizarrón, Smartphone, donde gustes. Lo importante es que al menos tengas anotadas 5 cosas por cumplir a lo largo del día, incluido el nuevo hábito que quieres adoptar en tu vida. **TODO ESTO PARA CADA DÍA DE LA SEMANA.**

TIP 3: ANOTA TODO ANTES DE DORMIR

Así es, tu última actividad del día no será revisar Instagram o Facebook, será escribir todo lo que tienes que hacer el día siguiente. Que tu mente sepa que ya tienes todo preparado, por ejemplo, si vas a hacer ejercicios deja cerca tus zapatillas y ropa deportiva, ten todo listo... Y lo más importante, en serio ve a dormir. No seas un hombre que actúa compulsivamente por ver videos que le "divierten" para que luego al siguiente día se sienta tonto, para empezar, y crea que no puede lograr lo que se propone. Recuerda, esto se pone más difícil porque en esta cuarentena, al otro día "no tienes nada que hacer" así que simplemente caes en la gratificación instantánea y te olvidas de las tareas que habías planificado.

Sé distinto, si dices que vas a hacer algo... ¡Lo haces, demonios!

COMPLETADO



RETO 4

ENFÓCATE

EN UNA

SOLA

COSA

Enfócate en el resultado, no en los obstáculos.

Es cierto, no puedes tener mucho por hacer, pero lo que sea que tengas a la mano, *hazlo bien*. Aprende el hábito de realmente concentrarte en la tarea que tienes en frente. Nosotros no podemos ser multitareas como las mujeres, nuestra naturaleza nos pide enfocarnos en *una cosa* y esa cosa debe cumplirse.

TIP 4: APLICA POMODORO

Para las tareas que has anotado aplicarás pomodoro, es simple, elige la tarea que tengas que hacer y por 45 minutos continuos te concentrarás de lleno en esa tarea; apaga el Wi-fi, dile a tu familia que no te distraiga, enfócate. Averigua más sobre el método si algo no entiendes. Puedes utilizar alguna app de Play Store o de Apple Store, o simplemente utilizar el cronómetro de tu Smartphone.

El método es *trabajo en bloques*:

**45 minutos de trabajo - 10 minutos de descanso
- 45 minutos de trabajo –
10 minutos de descanso...**

Hasta haber completado la tarea del día.



COMPLETADO



RETO 5

PREPARA

UNA

COMIDA

El trabajo debería ser premiado con buena comida.

Apuesto a que no te esperabas este reto, **elige preparar el almuerzo**, a lo largo de cualquier día de la semana.

Considera lo siguiente: **¿Qué vas a cocinar?, ¿A cuántas personas vas a alimentar? Y ¿Qué ingredientes necesitarás?**

TIP 5: COCINAR TE HACE AUTOSUFICIENTE

Si aún tienes mentalidad arcaica y sigues creyendo que cocinar es solo para mujeres, amigo mío... es para reír. Si cada vez que tu estómago suena, tienes que ir a un restaurante porque ni siquiera sabes freír un huevo, entonces queda implícito que no puedes ni sostenerte a ti mismo. Cocinar es una habilidad valiosa que nos garantiza un alto grado de independencia. Ser independiente y saber cocinar es genial, sin contar el hecho de que nos ayuda a ahorrar dinero; un hombre sensato vive dentro de sus posibilidades, así que come más en casa que afuera. Comprende cuánto dinero puedes ahorrar al cocinar en casa. Mientras más inútil te sientas en la cocina, mayor será la tentación de comer fuera. Y cuánto más practiques en casa, llegará un punto en que tu comida alcanzará el nivel de un restaurante y quedarte en casa será más deseable para ti. ¿No sabes? YouTube.

No olvides los puntos que puedes obtener con las mujeres, ya sea esposa, novia o alguien a quien empiezas a conocer. Mucho de lo que consideras "ser atractivo" viene de sobrepasar las expectativas de la gente, y por la histórica asociación que existe entre las mujeres y la cocina, un hombre que realmente sabe cocinar puede ser realmente encantador para una mujer.

COMPLETADO



RETO 6

RECONECTA

CON UN

VIEJO

AMIGO

La amistad es el vino de la vida.



En esta época complicada, no todos estamos en la misma posición, pensar solo en ti y en los tuyos es naturalmente correcto, y también el socializar con los amigos de tus círculos actuales, pero, ¿qué hay de aquellos amigos de la infancia?

Haz una lista de **tres posibles amigos** con los que te interesaría reconectar y utiliza las redes sociales para establecer contacto.

TIP 6: MANTÉN TUS EXPECTATIVAS

Como hombres y como seres humanos cada uno sigue su camino, pero para nosotros, nuestros amigos varones de la infancia nos hacen recordar la camaradería, los momentos graciosos, los momentos complicados y la cercanía que compartíamos.

Entonces, sé honesto al momento de abarcarlos, no seas vago en tus palabras... Sé directo, y diles la razón por la que decidiste comunicarte con ellos. No temas el rechazo, si alguno de ellos no es como solía ser antes y no quiere hablar contigo.

Tampoco esperes una disculpa de porqué ambos se distanciaron y creas que es por culpa de la otra parte, estás aquí como hombre para mostrar verdadero interés en cómo le va. Punto.

COMPLETADO



RETO 7

ANALIZA

TU

SEMANA

La vida es sólo un reflejo de lo que nos permitimos ver.

El domingo, justo después de levantarte, en el CUADRO líneas abajo, detallarás todo lo bueno y lo malo que ocurrió durante la semana, para cada día.

Haz un pequeño auto examen de tus comportamientos, hábitos y patrones de pensamiento; y enfócate en lo que puedes cambiar y hacer mejor la próxima semana.

DÍAS	LO BUENO	LO MALO
LUNES		
MARTES		
MIÉRCOLES		
JUEVES		
VIERNES		
SÁBADO		

Compárate menos, reflexiona más.



TIP 7: TEN CONFIANZA EN TUS DECISIONES

Los tiempos son complicados, y si nada hubiera sido alterado, seguirías con los mismos hábitos negativos que no te llevaban a ningún lado, seguirías yendo a ese trabajo que lo único que hacía era consumir tu tiempo y alma. En estos momentos en los que dispones del tiempo, enfócate en lo que más quieres para tu vida, deja de buscar la aprobación de los demás.

Aquí y ahora puedes saborear la que expresa la frase: "Vive la vida a tu manera y haz lo que quieras, cuando quieras", porque si eres valiente para hacerlo en estos momentos en los que tienes todo el control sobre ti y tu tiempo, encontrarás la confianza que va a ir más allá de tu hogar y cuando todo esto pase, porque pasará, serás capaz de mostrarte un hombre diferente a quién ingresó en la cuarentena.

Concéntrate en los *primeros 4* retos semanalmente para elevar tu productividad y concéntrate en el *reto 7* para desarrollar un enfoque y consciencia sobre todo lo que haces como hombre. Ya no vayas a la deriva, dejando que la vida te arrastre cada vez que ésta quiera y tú no seas capaz de mostrar resistencia.

Crea una mentalidad de guerrero con un propósito y que ese propósito sea ser tu mejor versión como hombre.

Bríndate esa oportunidad...

Atodacosta Project!

**¡BIEN HECHO!
¡DE ESO ESTOY HABLANDO!**

**POR 7 DÍAS, TE HAS ENFOCADO EN
PEQUEÑOS RETOS...**

**HAS TOMADO ACCIÓN, NO HAS PERDIDO
EL TIEMPO, PUEDES HABER FALLADO EN
ALGUNOS DÍAS, PERO AQUÍ ESTÁS, CON
UNA MENTALIDAD DISTINTA, UNA MENTE
MÁS ENFOCADA.**

**YA NO PERDERÁS MÁS EL TIEMPO, NO
IRÁS POR LA VIDA A TONTAS Y CIEGAS.**

**MUCHOS HOMBRES HAN PASADO 7 DÍAS
ENTRE COMER, VER PELÍCULAS Y DORMIR.**

¡PERO TÚ NO!

**EL OBJETIVO HA SIDO AYUDARTE A QUE
COMPRENDAS QUE PUEDES SALIR DE ESTA
CUARENTENA MUCHO MEJOR, NO IGUAL Y
TAMPOCO PEOR... MEJOR.**

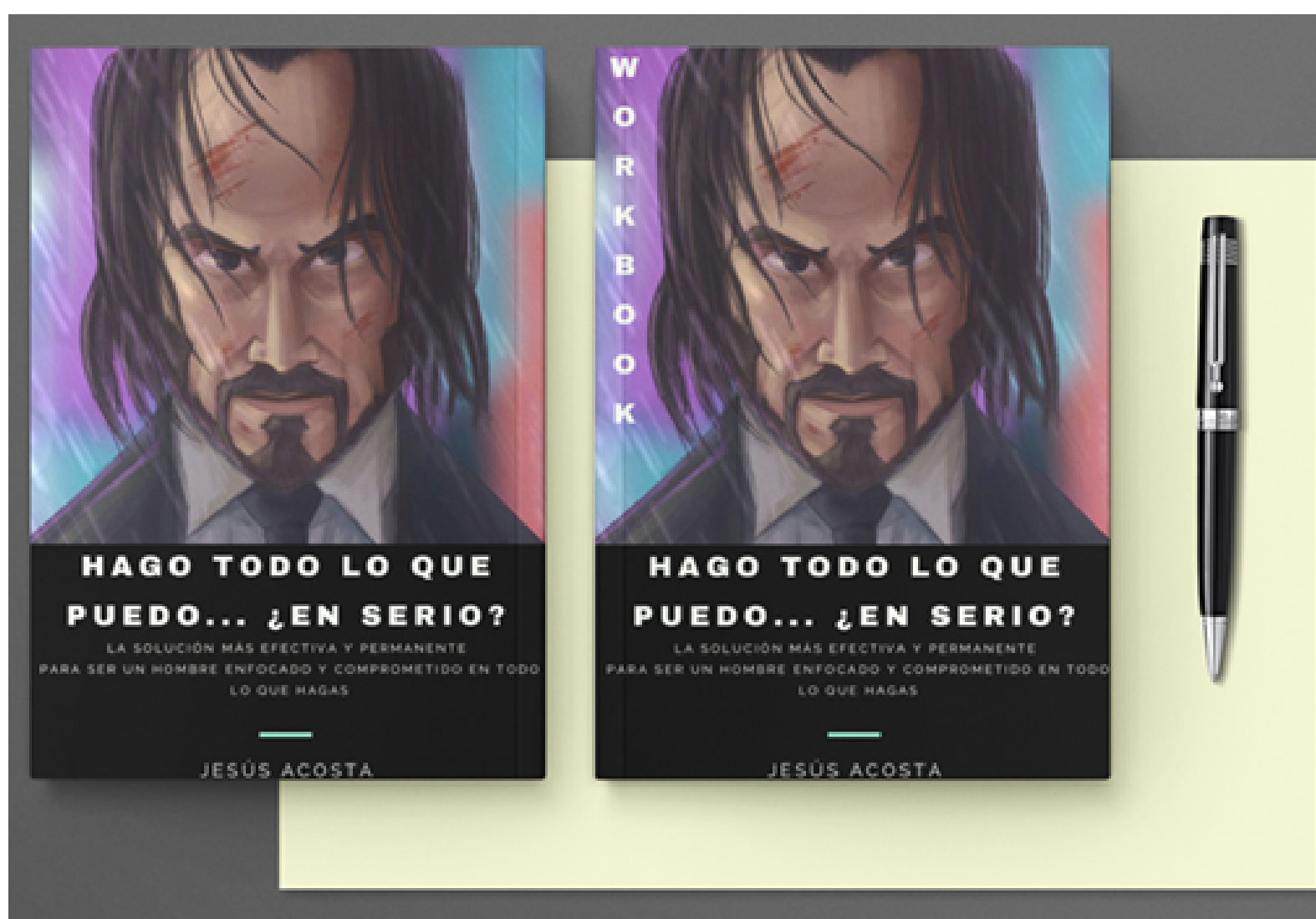
**SI EN 7 DÍAS HAS LOGRADO CONSEGUIR
ESA PEQUEÑA DIRECCIÓN... IMAGINA LO
QUE PODRÍAS HACER, EN UN MES, UN AÑO
O EN TODA UNA VIDA.**

¡ES POR ESO QUE HAY MÁS!

EL SIGUIENTE PASO ES CONSEGUIR EL EBOOK:

HAGO TODO LO QUE PUEDO... ¿EN SERIO?

**LA SOLUCIÓN MÁS EFECTIVA Y PERMANENTE
PARA SER UN HOMBRE ENFOCADO Y
COMPROMETIDO
EN TODO LO QUE HAGAS.**



APRENDERÁS Y TRABAJARÁS, AL MISMO TIEMPO CON EL WORKBOOK, PARA DISEÑAR UN PLAN A LARGO PLAZO Y DESARROLLAR EL ENFOQUE Y CARÁCTER DEL HOMBRE QUE QUIERES SER.

