1 Empieza teniendo un buen diálogo contigo mismo 2 Elimina las redes sociales durante las primeras horas del día, mejor visualiza, sueña despierto 3 Márcate una fecha límite 4 Tu eres el responsable de tu vida / Eso que siempre aplazas forma parte de tu trabajo y si fallas en eso, fallas en tu trabajo 5 Entiende que todo ha sido diseñado para distraerte 6 Conoce tu hora del día en la que eres más productivo 7 Crea hábitos poderosos que puedas mantener en el tiempo / La capacidad de crear momentum

<https://www.youtube.com/watch?v=S81wD1uahsI&list=WL&index=4>