

Libro DISFRUTAR O MORIR

Por Caro Tabarez

Ejercicio Capítulo 4

Ahora que has explorado tus aspiraciones, definido el éxito a tu manera y alineado tus objetivos con tus sueños, es el momento de abordar los hábitos que podrían marcar la diferencia en tu vida.

Escribe tres hábitos que hasta ahora no has sido consistente en mantener debido a que no los encuentras disfrutables
1
2
3

Para cada hábito, explora y anota qué es lo que hace que no los disfrutes. ¿Es la rutina, el tiempo requerido, la complejidad?

Detalla todo
1
2
3

Imagina que tienes el poder de hacer que estas actividades sean disfrutables de inmediato. Describe cómo se verían esas actividades transformadas.

¿Qué cambiaría para que las encuentres placenteras?
1
2
3

Continúa en la página siguiente...

De los tres hábitos, elige uno.

¿Cuál crees que tendría el mayor impacto en tu vida si lo disfrutaras?

Reflexiona sobre cómo podrías cambiar el concepto que tienes de esa actividad específica para comenzar a disfrutarla desde ahora. ¿Hay alguna perspectiva, enfoque o cambio mental que podría hacer que esta actividad pase de ser tediosa a ser algo que esperas con gusto?

Anota tus ideas