

Libro DISFRUTAR O MORIR

Por Caro Tabarez

Ejercicio Capítulo 6 Hacer sostenibles los nuevos hábitos

Repasemos lo que debes haber logrado hasta ahora:

- Capítulo 1: Identificación de actividades pendientes.
- Capítulo 2: Definición personal de éxito.
- Capítulo 3: Alineación de éxito con acciones deseadas.
- Capítulo 4: Transformación de actividad no disfrutable.
- Capítulo 5: Priorización a través de la Rueda del Tiempo.

Asegúrate de haber realizado los ejercicios anteriores con conciencia y disfrute. Ahora, focalízate en lo que deseas lograr y asegura que las acciones emprendidas sean sostenibles.

Ubicate cómodamente, sirve tu bebida favorita, respira profundo y contesta:

¿Quién necesito ser para alcanzar mi objetivo y marcar una diferencia significativa en mi vida?

¿Quién necesito ser para disfrutar cada paso hacia mi enfoque?

¿Quién necesito ser para mantener en el tiempo acciones, hábitos y comportamientos que me conduzcan al logro deseado?

En estas respuestas debes incorporar maneras de ser, que quieres fortalecer o que no tienes en este momento:

Ejemplo: Determinado/a, Disciplinado/a, Organizado/a, etc