

COMIENZA TEMPRANO PARA APROVECHAR MEJOR CADA DIA

VALIOSAS TÉCNICAS DE PRODUCTIVIDAD



Contenido inspirado en el libro en inglés
"The 5 am Club" de Robin Sharma

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica

 **EXTRACTOS**
www.extractodelibro.com



EN ESTE EXTRACTO:

- Estrategias para aumentar tu productividad y duplicar tus ingresos
- Consejos para tener una vida más sana
- Técnicas para el crecimiento personal
- Estrategias para cumplir todas tus metas

Aprovechar el tiempo es la mejor manera para que puedas conseguir establecer hábitos sanos que te ayudaran a potenciar tu ingenio y mejorar tu estado de ánimo

Establecer rutinas es clave para conseguir grandes resultados, como levantarte a las 5 de la mañana cada día para aumentar tu productividad, prosperidad y creatividad, impulsándote a mejorar y a alcanzar tus objetivos personales

A continuación, se presentarán una serie de consejos y técnicas para que seas una persona productiva, triunfadora y puedas mejorar tu crecimiento personal

Los consejos aquí compartidos provienen del afamado autor Robin Sharma, uno de los más destacados expertos en liderazgo y desempeño. Desarrolló el concepto del Club de las 5 de la Mañana en los años noventa.

Estas prácticas ya han cambiado la vida de miles de personas. Son rutinas que incrementan la productividad, vitalidad y felicidad de cualquier persona.

LA MADRE DE LAS RUTINAS

Ser productivo(a) es tener un patrón de organización, un esquema de planificación y un estándar de rendimiento personal

El mejor modo de garantizar resultados en tu vida es estableciendo una rutina matutina de calidad. Levantarse a las 5 de la mañana es la madre de las rutinas

La manera en cómo empieza tu día definirá tu concentración, energía, entusiasmo y excelencia. Cada día es una oportunidad de explotar tu mayor potencial

4 CLAVES DE LA EFECTIVIDAD

1

Deja las excusas y permítete sentir curiosidad y asombro por nuevos caminos



2

Fortalece a diario tu disciplina, tu voluntad y tu músculo de la perseverancia



3

Desarrolla hábitos saludables pues vuelven más fácil mantener la motivación



4

Sal primero de la zona de confort y luego sé constante y persistente



LLEVA UN DIARIO

Llevar un diario multiplica tu claridad y tu conciencia. Te convierte en alguien más agradecido(a) y refuerza tu aprendizaje diario

¿Cómo ayuda un diario?

- Registra aspectos para reflexión que nos permiten mejorar
- Ayuda a desarrollar mayor disciplina y organización
- Ayuda a planificar y visualizar tus objetivos para una mejor ejecución
- Ayuda a la introspección y te recuerda quién eres y quién quieres ser

CONSEJOS PARA LOGRAR PAZ MENTAL

- Apaga las notificaciones del móvil cuando estés haciendo algo
- Reduce drásticamente el tiempo que pasas en redes sociales
- Reduce el uso de aplicaciones o sitios web que te distraigan
- Deja de seguir en redes a personas que te drenen la energía
- Cultiva el hábito de la lectura diaria
- Escucha podcasts instructivos
- Duerme bien, con poco o nada de luz y al menos 7 horas
- Realiza ejercicio físico diariamente
- Lleva un diario en el que documentes tus avances
- Desarrolla el hábito de la meditación diaria

MUÉVETE

Beneficios de ser una persona activa

- Aumenta la energía y el optimismo
- Eleva la capacidad de concentración
- Ayuda a conciliar mejor el sueño

“El dolor del crecimiento es mucho menor que el dolor de los arrepentimientos”, Robin Sharma

FÓRMULA 20/20/20

Dedica los primeros 60 minutos de la mañana a ti mismo(a). Esta práctica se divide en tres fases:



Muévete

Apenas te levantes realiza una rutina de ejercicio de 20 minutos. Esto te ayudará a tener más concentración, energía y a reducir tu estrés



Reflexiona

Después, medita por 20 minutos, ora o planifica tu día. Esto ayudará a que seas positivo(a), creativo(a) y tengas más rendimiento y serenidad



Crece

Los terceros 20 minutos puedes leer, escuchar un podcast o estudiar. Esto te ayudará a tener más conocimientos, inspiración y confianza

FASE 1

FASE 2

FASE 3

DORMIR BIEN

Establecer una rutina matutina y una nocturna produce un mejor rendimiento. No dormir lo suficiente afecta tu productividad, reduce tu felicidad y afecta tu salud



Tanto en la mañana como en la noche, donde te despejes de todos los dispositivos electrónicos

Tómate un tiempo para conversar con tus seres queridos, lee, dúchate, haz algo creativo. Organízate antes de ir a dormir y recuerda practicar la gratitud

LOS CUATRO ENFOQUES TRIUNFADORES

- 1 • Explotar tu talento natural innato y volverlo fuente de ingreso
- 2 • Liberarte de distracciones; internas (mente) y externas
- 3 • Mejorar tu disposición mental, emocional, física y espiritual
- 4 • Mejorar diariamente un 1% en cualquier aspecto de tu vida

¿QUIERES TRIUNFAR O FALLAR?

Para triunfar en este mundo no se necesita un título o mucho dinero. Debes resistirte a caer en lo ordinario, impedir que la negatividad se apodere de ti y evitar la mediocridad. Marca la diferencia y sé un ejemplo de innovación para los demás

Si quieres ser una persona de éxito debes cultivar valores como la fuerza de voluntad, la honestidad, la empatía, la integridad, la lealtad, el compromiso, la disciplina y la paciencia

8 TÉCNICAS PARA MEJORAR TU PRODUCTIVIDAD

1 Durante 90 días, durante los primeros 90 minutos de tu jornada laboral, enfócate en una sola actividad, sin interrupciones

2 Cuando trabajes, usa un temporizador para trabajar durante 60 minutos seguidos y tener un descanso de 10 minutos

3 En la mañana escribe una lista de 5 objetivos prioritarios que quieras lograr cuando haya terminado el día

4 Al final de tu jornada laboral realiza una sesión de ejercicios para activar y mover tu cuerpo y refrescar la mente

5 Semanalmente programa dos masajes corporales, ya que generan mejoras significativas en el rendimiento cerebral

6 Aprovecha el tiempo de cada viaje (no importa el medio de transporte que uses) para aprender algo nuevo

7 Cada domingo por la mañana tómate 30 minutos para crear un plan de acción semanal por escrito

8 Estudia, durante al menos 60 minutos al día, algún tema que te interese para fomentar tu crecimiento personal

CONSEJOS PARA TRIUNFAR

1

Domina tu ser interior para fortalecer tu ser exterior

2

Colecciona experiencias en vez de cosas materiales

3

Recuerda que el fracaso favorece la audacia futura

4

Mantén alineación entre pensamientos, sentimientos, palabras y hechos

5

Evita la gente que te traslada energía negativa

9

El día de hoy y día de mañana son regalos

8

Demuestra bondad y amor cada día a familiares y amigos

7

Continúa siempre haciendo prácticas saludables

6

Sé generoso con tu dinero para ayudar a otros

SIGUE ADELANTE

- No dejes que un dolor del pasado frene la gloria de un futuro maravilloso
- Cada ser humano nació para hacer historia de un modo propio
- No seas tan duro contigo mismo(a), la vida se basa en constante aprendizaje



CUIDADO CON TUS RELACIONES PERSONALES

- Es preferible tener pocos amigos para poder profundizar tu relación con ellos
- No cumplir tus propias promesas, afecta tu autoestima
- Las apariencias no revelan la calidad de una persona
- Rodéate de gente interesante, real, atenta, creativa y compasiva

NO TE DISTRAIGAS DE LA META



- En el mundo actual te enfrentas a cambios radicales, distracciones abrumadoras y agendas desbordantes y apresuradas todo el tiempo
- La adicción a la distracción es el fin de tu producción creativa. Dedica una hora a ti mismo cada mañana sin ningún distractor
- Incluso la acción más pequeña requiere atención. Si mejoras tu conciencia al hacer las cosas puedes tomar mejores decisiones y obtener mejores resultados
- Si en verdad sientes aprecio por ti mismo(a), debes rechazar todo lo que te haga sentir que no eres suficiente para llegar a ser grande.
- Cuando haces lo correcto y no lo más fácil, das un paso para ser mejor persona. Esto es más fácil de lograr si nos anclamos en avanzar hacia nuestra meta

ERES MEJOR QUE ESO

- No permitas que las cosas materiales definan tu valor como ser humano
- Deja de perder el tiempo o de dedicarlo a trivialidades sin sentido
- Si quieres crecer debes reparar, reconstruir y reforzar la mente y las emociones
- El compromiso a tiempo parcial arroja también resultados parciales
- Ninguna idea funciona hasta que la llevas a cabo

ESTRATEGIAS PARA EVITAR LA DISTRACCIÓN

- 1 Enfócate en unos cuantos proyectos, en lugar de dispersar tu atención
- 2 Es mejor centrarse en pocas actividades de ocio
- 3 Descansa lo suficiente para mejorar el autocontrol y la concentración
- 4 Simplifica tu vida en todos los aspectos de tu vida

POR SI NO LO SABÍAS

1- El café es un potenciador cognitivo que si se toma con moderación ralentiza el envejecimiento

2- Pensar en la muerte ayuda a focalizar con mayor exactitud aquello que realmente te importa

3- Para adquirir un hábito se necesitan alrededor de 66 días, pero no es una regla escrita en piedra. A veces menos, a veces más