DEL AUTOR MÁS VENDIDO DE *RELAUNCH YOUR LIFE* Y *FAIL BIG*

SCOTT ALLAN

HAZ LO MÁS ~~FÁCIL~~ DIFÍCIL PRIMERO

Cómo Vencer La Procrastinación
Y **Dominar** El Hábito De Hacer
El Trabajo Difícil

SCOTT ALLAN

HAZ LO MÁS ~~FÁCIL~~ DIFÍCIL PRIMERO

Cómo Vencer La Procrastinación
Y Dominar El Hábito De Hacer
El Trabajo Difícil

DEL AUTOR MÁS VENDIDO DE RELAUNCH YOUR LIFE Y FAIL BIG

SCOTT ALLAN

HAZ LO MÁS FÁCIL DIFÍCIL PRIMERO

Cómo Vencer La Procrastinación
Y Dominar El Hábito De Hacer
El Trabajo Difícil

Haz lo más Difícil Primero.

Cómo Vencer La Procrastinación Y Dominar El Hábito De Hacer El Trabajo Difícil

Por Scott Allan

Copyright © 2021 por Scott Allan Publishing todos los derechos reservados.

Haz Lo Más Difícil Primero: Cómo Vencer La Procrastinación Y Dominar El Hábito De Hacer El Trabajo Difícil

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida de ninguna forma sin el permiso por escrito del autor. Los críticos pueden citar breves pasajes en las reseñas.

Aunque se han hecho todos los intentos posibles para verificar la información proporcionada en esta publicación, ni el autor ni la editorial asumen ninguna responsabilidad por errores, omisiones o interpretaciones contrarias del tema aquí tratado.

Las opiniones expresadas en esta publicación son únicamente las del autor y no deben tomarse como instrucciones u órdenes de expertos. El lector es responsable de sus propias acciones, así como de su propia interpretación del material encontrado en esta publicación.

El cumplimiento de todas las leyes y normativas aplicables, incluidas las internacionales, federales, estatales y locales que rigen la concesión de licencias profesionales, las prácticas comerciales, la publicidad y todos los demás aspectos de la actividad comercial en EE.UU., Canadá o cualquier otra jurisdicción, es responsabilidad exclusiva del lector y consumidor.

Ni el autor ni el editor asumen responsabilidad alguna en nombre del consumidor o lector de este material. Cualquier desprecio percibido hacia cualquier persona u organización es puramente involuntario.

ISBN eBook: 978-1-990484-00-1

ISBN Paperback: 978-1-990484-02-5

ISBN Hardcover: 978-1-990484-01-8

Contenido

Introducción: Por qué Hacemos lo más Difícil al Final

Lo Que Aprenderás en Haz Lo Más Difícil Primero

Parte I: Romper El Miedo, Minimizar Las Excusas Y La Ciencia De Retrasar La Gratificación

Mecanismos de Afrontamiento y Procrastinación

El Precio del Autosabotaje

Miedo #1: El Miedo al Compromiso

Miedo #2: Miedo a lo Desconocido

Miedo #3: El Miedo a la Incomodidad.

Miedo #4: Miedo a Tomar Decisiones

Miedo #5: El Miedo a la Retroalimentación Negativa

Tomar el Control de tu Mente Procrastinadora

Diez Razones por las que Retrasamos el Trabajo

Parte II: Pasos Prácticos Para Hacer Primero Lo Más Difícil

Tácticas Estratégicas Para Conseguirlo

Paso 1: Asume la Responsabilidad Total de tu Cambio de Comportamiento

Paso 2: Haz tu Lista de Cosas por Hacer

Paso 3: Decide que lo Vas a Hacer... Ahora

Paso 4: Escríbelo. Cinco Veces.

Paso 5: Marca Cinco Minutos para Empezar a Hacerlo

Paso 6: Cuéntale a Alguien (Que los Estás Haciendo)

Paso 7: Ponlo en tu Calendario

Tarea de Implementación

Paso 8: Visualízate Haciendo lo más Difícil Primero

Paso 10: Prioriza tu Elemento # 1 Diario

Paso 11: Entrena tu Cerebro para Interrumpir los "Impulsos" Repentinos

Paso 12: Automatizar Tareas Repetitivas

Paso 13: Delega las tareas que no quieres hacer (o que no puedes hacer)

Paso 14: Identifica tus Limitaciones (Cuellos de Botella)

Paso 15: Empieza con una Pequeña Acción

Paso 16: Adopta el Principio de 80/20

Paso 17: Programar Una Sesión De Revisión Semanal De Una Hora

Paso 18: Controla tus distracciones (y controla el síndrome del objeto brillante)

Paso 19: Crea Dispositivos de Compromiso a Futuro

Paso 20: Programa Tu Entorno Con Desencadenantes Visuales Motivadores

Paso 21: Premia tu Mejor Trabajo

Paso 22: Emplea el principio de Premack (y la agrupación de tentaciones)

Parte III: Romper con el Comportamiento Negativo

Romper con tu Condicionamiento Negativo

Romper con la Ansiedad y el Agobio

Superar tu Autoexpresión Limitante

Parte IV: Haz Cosas Difíciles Todos los Días

Haz Cosas Difíciles para tu Salud

Haz Cosas Difíciles en tu Casa

Haz las cosas Difíciles en el Trabajo

Haz las Cosas Difíciles en tus Relaciones Personales
Haz Cosas Difíciles para tus Finanzas
Pensamientos Finales de Haz lo más Difícil Primero
Acerca de Scott Allan

La procrastinación es el miedo al éxito. La gente procrastina porque tiene miedo del éxito que sabe que tendrá si avanza ahora. Como el éxito pesa, lleva consigo una responsabilidad, es mucho más fácil procrastinar y vivir con la filosofía del "algún día lo haré".

Denis Waitley

Introducción: Por qué Hacemos lo más Difícil al Final

“Los aficionados se sientan a esperar la inspiración, los demás nos levantamos y nos ponemos a trabajar.

— Stephen King

¿Vives en el caos porque constantemente dejas las tareas críticas para el último momento? ¿Te sientes desorganizado tanto en casa como en el trabajo? ¿Experimentas sentimientos de culpa, ansiedad, frustración y cierta desesperanza con todos tus proyectos incompletos?

Si la respuesta a alguna de estas preguntas es afirmativa, podrías estar atrapado en la tormenta de la procrastinación crónica. Esta condición ha creado un espacio de caos en tu mente, tu vida y tu trabajo.

Como procrastinador, tus sistemas y tu nivel de organización parecen ingobernables en muchos niveles. No importa cuántas veces hayas prometido "hacer eso que siempre se te olvida hacer", simplemente se deja de lado por un trabajo que es menos significativo, más fácil o más divertido.

Si sufres de procrastinación habitual, por todas partes estarás rodeado de desorden en tu habitación, en los armarios y en la zona de la oficina. Sabes que deberías hacer algo al respecto, pero cuando intentas avanzar, te consume el agobio.

Este hábito de evitar las tareas difíciles se ha convertido en algo tan natural para ti que te sientes atrapado en sus vicios. Al igual que un adicto que lucha por liberarse de la adicción, tú luchas por hacer primero lo que más importa.

Si hay que completar una tarea, pero no es agradable, inventas excusas para explicar por qué no puedes hacerla:

“Estoy demasiado ocupado en este momento" o "Otro lo hará si yo no lo hago yo.”

Como resultado, tus tareas y proyectos etiquetados como "más tarde" acaban en el estante superior de tu lista de cosas por hacer "nunca".

Cada vez que te recuerdan las cosas que aún tienes que hacer, otra distracción orquestada te aleja de la tarea. Esto se convierte en un fuerte hábito de posponer el trabajo difícil. Como ocurre con la mayoría de los rituales, practicar la procrastinación de forma constante a lo largo de los años ha hecho que se convierta en un hábito concreto en tu vida. Quieres decir NO, pero te cuesta resistir la tentación de distraerte. Rápidamente te ves arrastrado a otra dirección sin que te des cuenta de que está ocurriendo de nuevo.

Como cualquier hábito en la vida, comienza con una serie de acciones consistentes que se practican cada día, hasta que, con el tiempo, estos hábitos se convierten en una cadena irrompible, y se vuelven extremadamente difíciles de difuminar años después.

Por defecto, te dedicas a tareas fáciles o divertidas y te convences de que estás siendo productivo. Aunque sabes lo que deberías hacer, no sabes cómo avanzar.

En un estado de inmovilidad constante, te quedas mentalmente paralizado por el agobio y la sensación de impotencia.

Si esto describe tu situación, estás en el lugar adecuado. Estoy aquí para ayudarte. Con mi sistema en Haz Lo Más Difícil Primero, le daremos la vuelta a tu situación de autosabotaje actual.

No hay mañana si hay tiempo hoy. Si la procrastinación -el hábito de posponer las cosas que requieren atención inmediata- está teniendo un impacto negativo en tu vida, este libro te mostrará cómo triunfar sobre el hábito y recuperar tu vida de una en una.

Es Hora de Cambiar. Es hora de empezar a ganar en lugar de perder la batalla que ha consumido tu vida: la batalla contra la procrastinación.

¿Qué es la procrastinación?

Según los investigadores, la procrastinación se define en la literatura psicológica como la práctica de posponer tareas para un momento posterior, incluso cuando dicha práctica provoca un "retraso contraproducente e innecesario".

Es el acto de retrasar un trabajo que sabes que hay que hacer... pero eliges no hacerlo en favor de una actividad que te gusta. Esto no es

necesariamente algo malo. Además, todos tenemos derecho a actuar con pereza o a preferir ver la televisión a limpiar el salón. Pero la procrastinación se convierte en un hábito problemático cuando el daño causado se extiende a largo plazo, a menudo ramificándose en décadas.

Procrastinar el desorden de tu habitación no te arruinará la vida... pero no organizar tus finanzas y tener que trabajar hasta los 70 años sólo para pagar las facturas podría ser una situación indeseable. No actúas ahora y, como resultado, acabas pagando más tarde.

La procrastinación puede definirse además como el estado de actuar en contra de todo sentido común o juicio. Para muchas personas, es una pérdida de autocontrol o una mala autorregulación. En lugar de hacer el trabajo que realmente importa, puedes llenar tu tiempo con actividades inútiles que te hacen sentir ocupado pero que, al final del día, no significan nada.

La procrastinación es una forma de autoderrota y autosabotaje. Cuando está fuera de control, puede crear caos y daños irreparables en tu vida.

La principal fuerza impulsora de la procrastinación es la priorización de la reparación del estado de ánimo y la regulación de las emociones a corto plazo sobre los logros y el bienestar a largo plazo.

Esto significa que, cuando los procrastinadores tienen aversión a una tarea que no quieren hacer, retrasarán cualquier forma de acción para escapar del sufrimiento de las emociones negativas en el presente.

¿Quién soy? (y por qué postergo las cosas)

En primer lugar, no soy una psicoterapeuta profesional y no tengo un título ni un doctorado en Psicología (PsyD). Lo que sí tengo son cincuenta años de vida en el planeta Tierra, y un montón de experiencias para compartir contigo que pueden ayudarte a construir la mejor versión de TI. Pero antes de entrar en eso, lo que puedo aportar es una batalla de toda la vida contra uno de los hábitos autodestructivos más infravalorados que existen: ¡La procrastinación!

Me encanta el tema de la procrastinación por la absoluta transparencia que me ha mostrado en mi forma de relacionarme con el mundo. He reflexionado mucho sobre este tema, he leído muchos libros, he cursado programas (que nunca terminaré) y me he sumergido en algunos contenidos estupendos de blogs online (échale un vistazo a Tim Urban en https://waitbutwhy.com/) y, después de haber tanteado y fracasado a lo largo de mi vida, aun así, resultó ser una vida bastante buena

viviendo en Japón como autor a tiempo completo y educador en línea para el desarrollo personal.

Pero, aparte de todo esto, sigo luchando con mis propios demonios que quieren hacer varias cosas a la vez, crear enormes listas de tareas, organizar los cajones de los calcetines y aprender a codificar en HTML mientras veo vídeos de YouTube. Si te sientes identificado con esto, ¡estás en el lugar adecuado!

Aunque he conseguido superar mis propias luchas y he publicado 15 libros hasta la fecha, así que cuando la gente me dice: "¡Vaya, has escrito tantos libros!", mi primera respuesta es: "Sí, y he procrastinado la escritura de cada uno de ellos".

Me entusiasma compartir esta última aventura contigo, ya que me sumerjo en las mejores estrategias (y un sistema) que me han funcionado a lo largo de los años. He conseguido convertir el miedo en acción, y la procrastinación crónica en…. bueno, menos procrastinación de la que practicaba antes. Mi objetivo es enseñarte a fracasar menos, aprendiendo a través de los fracasos que he cometido.

Dicho todo esto, profundicemos en este lío y construyamos juntos algo que resista la prueba del tiempo…

Recompensas Presentes y Futuras

Hay muchas razones por las que procrastinamos, pero el alcance de este material va a proporcionarte una fórmula y un sistema para reducir y controlar el comportamiento de retrasar.

Pronto cubriremos una lista de razones para la procrastinación, pero la razón más frecuente que he experimentado es la relación del cerebro con la gratificación inmediata frente a la futura. Basado en un fenómeno llamado inconsistencia temporal, según la psicología del comportamiento, se trata de la tendencia del cerebro a favorecer las recompensas inmediatas frente a las futuras.

Veamos la dinámica entre tu yo actual y tu yo futuro.

Cuando estableces un objetivo -ahorrar para la jubilación o viajar por el mundo- estás haciendo planes para tu yo futuro, y el "tú" futuro valora las recompensas a largo plazo. Así que, aunque en el futuro puedes establecer objetivos, sólo en el momento presente puedes pasar a la acción.

Cuando hay que decidir qué acción llevar a cabo ahora, los investigadores descubrieron que, mientras el TÚ futuro desea realmente

que se haga realidad un sueño a largo plazo, el TÚ presente favorece la gratificación instantánea, y prefiere ver la televisión en lugar de hacer ejercicio, o comer bocadillos llenos de azúcar en lugar de una ensalada.

Cuando un objetivo como "viajar por el mundo" algún día está en un futuro lejano, la procrastinación tiene sentido. Si no ocurre ahora, puedo seguir soñando con ello. Pero el futuro avanza rápidamente, y lo que descubrimos es que ese objetivo que nos propusimos hace diez años está ahora a sólo cinco años, y luego a un año. Entonces, ¿qué ocurre? Ampliamos la línea de tiempo. Te dices a ti mismo: "Lo haré cuando los niños sean mayores" o "cuando por fin consiga juntar el dinero".

Pero eso nunca ocurre. Hablamos de ello, pero hacemos pocas cosas en el momento presente para hacerlo realidad en el futuro.

Se convierte en un ciclo continuo de planificación, prolongación del plazo, planificación de nuevo, prolongación de nuevo. Cuando los objetivos carecen de urgencia, se abre la puerta a procrastinar indefinidamente. Cuando te despiertas y tienes cuarenta años, y todos los planes que hiciste a los 20 años están fuera de tu alcance, te das cuenta de que mientras estabas ocupado haciendo más planes y hablando de ello, los años te pasaron por encima.

Hay una gran distancia entre el momento en que completamos una tarea y el momento en que recibiremos la recompensa por completarla. Esta distancia entre el presente y tu objetivo puede hacer que descuentes el valor de esta recompensa, lo que significa que el valor motivacional del objetivo se reducirá. Es como una pequeña mancha en el océano que aparece a kilómetros de distancia, y apenas puedes distinguir lo que es. No le prestas atención hasta que te acercas y ves que es un enorme petrolero... ¡que viene hacia ti!

No quiero que esto te ocurra, así que vencer el hábito de la procrastinación va a salvar tu vida. Te mereces vivir tus sueños hoy, y eso significa trabajar ahora para cosechar las recompensas más adelante. Pero puedes seguir disfrutando de las pequeñas recompensas a lo largo del camino. Creo que el viaje es la recompensa, y el resultado es la acumulación de todo el trabajo que realizas diaria y semanalmente. Cuando introduces el equilibrio en tu vida diaria, puedes disfrutar del día de hoy mientras te aseguras de que tu plan a largo plazo será fructífero.

Imagina dónde quieres estar dentro de diez años, y los pasos que debes dar hoy para llegar allí. Hablamos de pequeños pasos, de pasos de bebé, pero de pasar a la acción pase lo que pase. Comprender -lo que James Clear denomina- la relación entre tu Yo

presente y tu Yo futuro, es una de las claves para empezar a romper este comportamiento autodestructivo.

Lo que Necesitas para Triunfar

Como con cualquier cosa que requiera un cambio de comportamiento, lo mejor que puedes hacer es presentarte cada día con una pizarra limpia. Esto significa borrar la culpa del pasado por todos los días que has perdido por culpa de la procrastinación, e inclinarte por el auto perdón.

Sí, ahora mismo -antes de continuar- deja lo que estás haciendo, cierra los ojos y di: "Te perdono (tu nombre). Ahora vamos a hacerlo". De hecho, esto debería ser lo primero que hagas al comienzo de cada día.

Necesitas una mentalidad abierta al aprendizaje. Fracasarás y tropezarás, y habrá días en los que la duda secuestrará tu confianza.

Cuando pienses en rendirte y volver a la forma en que solían ser las cosas (tu zona de confort), quiero que visualices las consecuencias de esta decisión. Devuelve tu mente al momento presente y al viaje. La zona de confort es un lugar de viejos comportamientos y un astillero de malos hábitos que nos fallan constantemente. Mi objetivo es sacarte de tu zona de confort -aunque sea por poco tiempo- para mostrarte las mayores posibilidades que existen.

El mayor ideal que puedes aportar es tu determinación. Así es como superarás todo lo que se interponga en tu camino. Tendrás éxito si te presentas a jugar, aunque signifique perder la mayoría de los días. Te presentarás para aprender, aunque signifique trabajar más días.

Como siempre dice Tony Robbins, "no son recursos lo que nos falta, sino ingenio".

Cuando tienes una actitud de ingenio ilimitado, siempre atraerás los recursos.

Tienes todo lo necesario para tener éxito en este curso, en tu vida y más allá. Yo puedo darte las herramientas, pero depende de ti ponerlas en práctica.

Esto es más que un libro sobre cómo superar la procrastinación o crear mejores hábitos. Harás estas cosas, pero el resultado en Haz Lo Más Difícil Primero consiste en saber por qué nos ponemos en estas situaciones, y luego crear una solución para curar el viejo comportamiento.

Lo Que Aprenderás en Haz Lo Más Difícil Primero

Benjamin Franklin dijo una vez, "No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy."

En Haz Lo Más Difícil Primero, te enseñaré mi sistema práctico que he desarrollado y utilizado para recuperarme de un hábito debilitante de procrastinación crónica que duraba más de tres décadas.

He procrastinado mucho en mi vida, y aunque dependía mucho de esta práctica para hacer frente a la realidad, reconocí el daño que había causado, y que seguiría causando, si no tomaba medidas definitivas y sustituía este mal hábito por un conjunto de comportamientos saludables.

La procrastinación (a la que me refiero como adicción a la evasión de tareas) reduce tu energía cuando todas las tareas incompletas se acumulan en tu cabeza. En una loca carrera por terminar las tareas en el último minuto, acabas por no hacer nada que merezca la pena. Recuerda que, si una cosa merece la pena, hay que hacerla lo mejor posible.

El hábito de hacer las cosas difíciles en último lugar -o no hacerlas- es una trampa. En el momento en que caes en la trampa, haces un pacto contigo mismo para hacerlo más tarde, en un día mejor, en un momento más conveniente. Pero el tiempo se escapa. Los días se convierten en semanas. Las semanas se convierten en meses y pasa un año.

Abrumado y avergonzado, manejas esta situación poniéndote a hacer otras cosas. Cuando miras todos tus "deberes" en una lista interminable de tareas interminables, lo arrinconas todo, con la intención de "llegar pronto a ello".

En esta situación, tendemos a elegir primero las cosas fáciles para experimentar la sensación de haber hecho algo, aunque no sea lo que debería haberse hecho primero. Te preguntas: "¿qué tiene de malo, mientras esté trabajando?". Pero la pregunta es: ¿en qué estás trabajando?

Recuerdo que trabajaba jornadas de catorce horas y cuando revisaba las tareas realizadas, no tenía ni una. Dedicar tres horas al día al correo electrónico no es una prioridad y, sin embargo, me encontraba atrapada

en una bandeja de entrada de mensajes interminables porque parecía un trabajo fácil.

La mente ha sido entrenada para hacer un trabajo fácil y divertido. Tienes fuertes intenciones de emprender acciones duras, pero al sentirte desinflado y derrotado, toda tu energía se destina a parecer ocupado, con poco que mostrar.

La mayoría de nuestras tareas y proyectos incompletos permanecen ahí, pudriéndose mientras nos lanzamos al vacío, pareciendo ocupados ante el mundo exterior, pero consiguiendo poco.

Mientras tanto…

Tu socio comercial necesita que firmes el contrato de liberación de fondos de la empresa.

Tu hijo adolescente está esperando que decidas sobre el campamento de verano.

Tu jefe está esperando el informe sobre las nuevas contrataciones que debía entregar hace dos semanas.

Tu cliente está esperando el nuevo material del curso que prometiste entregar hace meses.

Tu cónyuge te pregunta por qué el banco ha llamado tres veces este mes por un incumplimiento del pago de la hipoteca.

La lista es tan interminable como las excusas.

¿Por qué evitamos hacer las cosas difíciles?

Hay muchas razones y no hay buenas excusas. Pero sé sincero contigo mismo. Esto no es lo que quieres ser. Odias posponer las cosas. Quieres ser más fiable. Quieres trabajar duro y tener éxito. Quieres disfrutar ayudando a otras personas a tener éxito. Quieres ser organizado y sentirte bien contigo mismo sin sufrir la vergüenza y la culpa de este hábito autosaboteador de evitar las tareas.

Te encantan los retos y puedes con todo. Por eso has tomado la decisión de estar aquí, para aprender un proceso y un conjunto sistemático de estrategias que pueden darle la vuelta a todo.

Eres capaz de la grandeza, y te mostraré que tu hábito de procrastinación no es más que un comportamiento que has dominado. La clave para invertir este hábito es practicar e implementar un nuevo

conjunto de comportamientos. Te ayudaré a desarrollar una nueva identidad. Te mostraré un enfoque novedoso para hacer de tus cosas difíciles una prioridad en lugar de una tarea "posterior".

Como aprenderás en este libro, al hacer primero las cosas difíciles, obtendrás una nueva sensación de alegría y libertad que nunca antes habías experimentado. Reducirás y eliminarás la ansiedad causada por procrastinar, y como yo, la mayor parte de mi ansiedad procedía de este comportamiento.

Son grandes afirmaciones, pero hablo por experiencia. Como procrastinador indefenso durante más de treinta años, cuando empecé a hacer cosas difíciles que solían abrumarme, mi vida se abrió de muchas maneras nuevas. Desafíos que antes evitaba, ahora disfrutaba participando en ellos. El trabajo que solía tirar debajo de la cama y olvidar, ahora terminaba en mi lista de prioridades cada mañana.

Sé que esta libertad existe, y sé que tú también puedes tenerla si realmente lo deseas.

SI realmente lo quieres.

Afirmo esto con énfasis porque sé que el cambio es un reto, pero las recompensas cambian la vida. Te mereces lo mejor, y no quiero que te sigas engañando a ti mismo.

Recuerda: La procrastinación -o los malos hábitos de cualquier naturaleza- no es un rasgo con el que se nace. Al igual que cualquier otro ritual, has aprendido este hábito a través de años de condicionamiento.

Tú también puedes desaprender este hábito.

Y lo harás. Creo en ti, y trabajando a través de las lecciones presentadas en este libro, te sobrecargarás de confianza mientras creas alegría en todo lo que te espera.

El miedo está en el centro de la procrastinación: el miedo al éxito, a la responsabilidad, a lo desconocido y a la toma de decisiones. En la siguiente sección, trataré estos miedos con más detalle.

Toma el control directo de tu miedo hoy, y estarás actuando intencionadamente hacia tus objetivos. Esto se convierte en el cambio fundamental para construir los cimientos de un gran futuro.

En Haz Lo Más Difícil Primero, aprenderás estrategias específicas para:

Construye una lista de pequeñas victorias para poder vencer la ansiedad y el agobio.

Acaba con tu miedo a pasar a la acción eliminando sistemáticamente los cuellos de botella y las distracciones

Construye tu entorno para eliminar la fatiga de las decisiones

Crea dispositivos de compromiso y hazte responsable de realizar el trabajo duro

Asume la responsabilidad de tu vida y perdónate a ti mismo por tu comportamiento procrastinador

Prioriza tus tareas centrándote en una sola cosa al día (e ignorando el resto)

Domina tus prioridades concentrándote en lo que más importa

Entrena a tu cerebro para que domine la atención interrumpiendo los "impulsos" repentinos

En este curso, aprenderás mi estructura para gestionar tu agenda diaria, y la importancia de por qué debes adoptar la mentalidad de "Pagar Ahora y Jugar después".

Reconocerás el patrón de tus propios hábitos de autosabotaje. Matarás tus excusas cuando se materialicen en tu mente. Reestructurarás tu hábito destructivo de evitación de tareas y te convertirás en la mejor versión de ti mismo, aunque aún no sepas qué es eso.

Juntos, averiguaremos qué es lo mejor para tu plan de vida de cara al futuro, e integraremos el cambio de comportamiento paso a paso.

El sistema expuesto en este libro está estructurado para ahorrarte tiempo, aumentar tu energía mental y enseñarte a pensar desde un lugar de confianza en lugar de miedo. Aprenderás a centrarte en tus tareas nº 1 del día, a eliminar el agobio y a convertirte en la mejor versión de ti mismo en todos los ámbitos de tu vida. Aprenderás a recablear tu cerebro para completar las tareas que te dan miedo.

Te presentaré un marco de trabajo para construir un sistema centrado en la acción que utilizarás el resto de tu vida. Desarrollarás un plan de acción y un programa personal para vencer la procrastinación en el día a día.

Desglose de Contenidos: Cómo Implementar Haz Lo más Difícil Primero

Para evitar confusiones innecesarias y prepararte para el éxito, he hecho deliberadamente que las lecciones de este libro sean fáciles de seguir. Si el comportamiento de procrastinación siempre ha sido una lucha, aquí es donde termina la lucha y comienza la victoria. Para que este libro te ayude, es necesario que te comprometas a seguir y practicar todas las estrategias tal y como se exponen.

Aquí tienes un sencillo desglose de las cuatro partes de HLMDP:

Parte 1: Entender tu Miedo

Hablaré de los cinco miedos asociados a la evitación de tareas. Te identificarás con el mayor miedo que te frena, y a lo largo de las próximas semanas y meses, cortarás ese miedo hasta liberarte. Todos tenemos miedos que impiden el progreso, pero para abordar estas cuestiones, debes saber dónde se origina el problema.

Además, aprenderás a identificar las excusas que se convierten en obstáculos para emprender una acción decidida.

Parte II: Pasos Prácticos para Hacer Cosas Difíciles.

Esta es la "carne del sistema" y comprende veintidós estrategias para recuperar la procrastinación. Puedes leer estos pasos en sólo un par de horas y estar en camino de pasar a la acción directamente. Explico la importancia de cada paso y cómo integrarlos en tu flujo diario. Mi consejo es que te centres en un paso cada vez, y que luego integres (apiles) las estrategias a medida que vayas progresando.

Parte III: Romper Grandes Obstáculos.

Esta sección te lleva a las tres áreas principales en las que puedes aplicar las estrategias. Estos son los grandes obstáculos que pueden frenarte. A medida que trabajes con el sistema para romper la procrastinación, crearás una sinergia natural para la recuperación. Pasar a la acción siempre vence a cualquier forma de condicionamiento negativo. En Romper los Grandes Obstáculos, aprenderás a:

Rompe tu condicionamiento negativo

Elimina la ansiedad y el agobio

Aplasta tu autoconcepto limitante

Parte IV: Amplía Cinco Áreas Clave. En esta parte, te doy estrategias para gestionar cinco áreas clave de tu vida. Aprende a hacer cosas difíciles para mejorar tu:

Salud

Alrededor de la casa

Espacios de trabajo

Finanzas personales

Relaciones personales

Todas las estrategias van directamente al grano. Al utilizarlas, aprenderás lo que tienes que hacer para emprender acciones específicas que generen resultados.

Este sistema funciona si eres un empresario/emprendedor, un padre que se queda en casa, un estudiante o un nómada digital que vive el estilo de vida de la libertad.

La razón es que la procrastinación es un problema con el que todos lidiamos. Desde los estrategas de alto rendimiento hasta los adultos jóvenes, la necesidad de retrasar el trabajo que no queremos hacer es un elemento "humano". A todo el mundo le gusta ser perezoso y tomárselo con calma, y no hay nada malo en ello. Mi objetivo con este libro no es convertirte en una "máquina de eficiencia", sino ayudarte a superar los obstáculos que te frenan para que puedas llevar tu vida al siguiente nivel.

Ha llegado el momento de superar este hábito negativo y autodestructivo. La vida es demasiado corta para perder el poco tiempo que tienes.

Creo que juntos podemos marcar la diferencia.

¡Profundicemos en la parte 1!

Parte I: Romper El Miedo, Minimizar Las Excusas Y La Ciencia De Retrasar La Gratificación

“Llevamos nuestra vida tan mal porque llegamos al presente siempre sin estar preparados,

incapaces y demasiado distraídos para todo.”

— Rainer Maria Rilke

Mecanismos de Afrontamiento y Procrastinación

“La procrastinación no es pereza", le digo. "Es miedo.

Llámalo por su nombre correcto y perdónate a ti mismo.

— Julia Cameron

Haz Lo Más Difícil Primero está diseñado para ayudarte a desarrollar un sistema para enfrentarte a la procrastinación y vencerla. Es un tema complejo, pero no tiene por qué ser complicado. Si puedes identificar las estrategias de afrontamiento que favoreces cuando se desencadena el hábito de la procrastinación, esto te da una ventaja sobre el antiguo comportamiento.

Un mecanismo de afrontamiento es una función manipuladora interna que hemos programado para darnos permiso para actuar sin restricciones.

Saber cómo retrasas las tareas importantes te conduce a mejores estrategias para combatir el problema. La pregunta que debes hacerte es: "¿cómo responderé la próxima vez que me sorprenda aplazando algo?". Saber cómo empieza el patrón es una observación clave para darle la vuelta.

Es probable que haya varias estrategias que hayas utilizado para enfrentarte a la procrastinación. Los mecanismos de afrontamiento reducen el estrés, la ansiedad, el miedo, la culpa y la vergüenza. Funcionan en la medida en que regulan nuestras emociones negativas en torno a la evitación de tareas, minimizando el efecto emocional de la procrastinación.

A corto plazo, los mecanismos de afrontamiento te llevan a través de la tormenta. Pero al final, la tormenta vuelve algún día y el daño a largo plazo se hace evidente. Por ejemplo, retrasas el ahorro de dinero a el corto plazo, pero décadas después, sigues trabajando porque no has ahorrado nada.

Retrasas el comer más sano ahora porque quieres una dona más, y cinco años después tienes diabetes.

Los mecanismos de afrontamiento favorecen tu yo presente frente a tu yo futuro. Pero a medida que vayas tomando conciencia de los desencadenantes que te hacen retrasar, podrás implementar cambios en tu entorno y cambiar las rutinas para empezar. Más adelante nos centraremos en las estrategias específicas para reaccionar ante los desencadenantes.

Cuando leas esta lista y reconozcas tu propio mecanismo de afrontamiento particular, aumentará tu nivel de autoconciencia. Aparecerá una bandera roja cuando te apoyes en tu tendencia a la procrastinación.

Lee esta lista e identifica los tres principales mecanismos que se aplican a ti. Califica del 1 al 10 la intensidad de tu tendencia a recurrir a este mecanismo cuando aparece el impulso de postergar. He incluido una serie de soluciones para ayudarte con cada mecanismo de afrontamiento.

Lista de Mecanismos de Afrontamiento

(1). Autoaislamiento. Evitar a los demás y evitar que los demás sepan lo mala que es tu procrastinación. Esto podría implicar fingir que eres capaz de dirigir tu propio negocio, pero en realidad, tus libros de contabilidad son un desastre y cuanto más desequilibrados estén, más fuerte será tu procrastinación para ocuparte de los negocios.

El autoaislamiento es uno de los mecanismos de afrontamiento más difíciles de manejar, porque eres muy consciente de que estás procrastinando. Pero sin herramientas eficaces para avanzar, te retiras solo a una cueva para esconderte de la vergüenza y los sentimientos de fracaso.

Las personas que afrontan la situación mediante el aislamiento construyen muros en torno a la vulnerabilidad para defenderse de sus debilidades y esperar que no les descubran como un fraude. Pero el autoaislamiento sólo sirve para reforzar la debilidad y acaba convirtiéndose en un punto de escape emocional. Cuando tengas miedo, "¡corre!

Solución: Utiliza este tiempo para fijarte objetivos. Actúa de forma proactiva sin buscar la ayuda o el apoyo de nadie. Esto crea autoeficacia, un término del que hablaremos con más detalle más adelante. Para recuperarte del autoaislamiento, debes aprender a 1. Buscar ayuda cuando lo necesites; 2. Aprender a estar solo cuando lo necesites.

El autoaislamiento se utiliza con demasiada frecuencia como automedicación. Pero simplemente te aleja más de la verdad. Y mostrar vulnerabilidad a la gente es crecimiento.

(2). Distracción. Participar en comportamientos no relacionados para distraerte de la tarea que tienes que completar. Esto podría implicar desplazarse por contenidos inútiles de las redes sociales, jugar a videojuegos o encender la televisión en lugar de trabajar en tu proyecto.

Hablaremos de la distracción más adelante, pero como la mayoría de las personas, la distracción desempeña un papel en la forma en que trabajamos, nos comunicamos e interactuamos con el mundo. La única distracción que debe preocuparte es tu propia mente. Ahí es donde empieza. Por ejemplo, no es tu teléfono el que te distrae, sino tu impulso de prestarle atención. Primero, tu mente tiene un pensamiento al respecto, y luego lo haces tú.

Solución: Haz una lista de los estímulos externos que te distraen. Cada vez que te apartes de una tarea para " comprobar" o hacer otra cosa, anota de qué se trata. ¿Qué pensamientos has tenido para desencadenar esto? ¿Fue una sensación de ansiedad o de aburrimiento?

Identificar tu zona de distracción significa que puedes bloquearla. La conciencia es la clave. Saber que esa cosa (un dispositivo, las redes sociales) te hace reaccionar significa que puedes decir que no cuando ocurra.

(3). Comparación. Comparar tus problemas de procrastinación con los de otra persona o justificar tu comportamiento pasado para restar importancia a tus acciones actuales. Esto podría implicar decir que tu procrastinación es aceptable, porque todo el mundo que conoces procrastina en cierta medida, así que ¿por qué yo sería diferente?

Solución: Corre tu propia carrera a tu propio ritmo. Si los demás se retrasan o procrastinan, ese es su problema. Cuando juegas al juego de la comparación y dices "no pasa nada, porque ellos también lo hacen", estás estableciendo limitaciones.

Tu único objetivo debe ser hacerte mejor hoy que ayer. Cuando te sorprendes a ti mismo en la trampa de la comparación, tu enfoque está en ellos y no en ti. Cambia este enfoque para centrarte en tu estrategia para dejar de lado la procrastinación y hacer las cosas.

(4). Distanciamiento Emocional o Minimización. Intentas crear una distancia emocional minimizando lo que realmente te importa. Esto podría implicar decir que no te importa cómo te irá en la entrevista de trabajo, así que te haces el "duro" o el indiferente al respecto.

O evitas invitar a alguien a salir porque tienes miedo al rechazo. Tu amigo te pregunta: "¿Cómo te fue?" y tú le dices: "Decidí que no valía la pena".

La procrastinación puede utilizarse como una forma de evitar situaciones en las que existe un riesgo de rechazo o la posibilidad de fracasar. En lugar de intentarlo, lo dejas pasar y haces como si no fuera gran cosa. Pero bajo la superficie, sientes una sensación de pérdida

Solución: El fracaso es un miedo con el que todo el mundo lucha. Pero puedes superarlo preguntándote: "¿Cómo actuarías si supieras que no puedes fracasar? ¿Qué pedirías si supieras que no podrías escuchar un "no"? ¿A quién te dirigirías y qué pedirías?".

Que nos digan que no es algo bueno porque nos condiciona a seguir pidiendo cuando nos rechazan. No existe una puerta mágica que se abra para todos en todo momento. No minimices tu importancia o tu autoestima rechazando las oportunidades.

(5). Negación. Fingir que no estás procrastinando en realidad, participando en actividades innecesarias en lugar de trabajar en la tarea en la que deberías trabajar. Por ejemplo, esto podría consistir en llamar a tus amigos o enviar mensajes de texto a la gente para "conseguir motivación" al llegar a los demás. Podrías decir: "Tengo que llamar a Steven antes de empezar esta cosa". Tu conversación con los amigos se prolonga durante horas y luego se te acaba el tiempo.

Solución: Eres un humano intuitivo. Cuando pospones las cosas, incluso cuando intentas ignorarlas, lo sabes. Escucha la voz de tu interior que levanta la bandera de la ansiedad.

Tu ansiedad se dispara cuando piensas en hacer una tarea concreta. Por ejemplo, cuando hay un formulario que tengo que rellenar y cada vez que lo miro me siento ansioso, eso significa que tengo que hacer esta cosa ahora.

La negación se nutre de la distracción, pero también suscita pensamientos ansiosos, empujándote a "¡hazlo ya!". Presta atención a este sentimiento. Tómate cinco minutos para sentarte con tus

pensamientos. Esa cosa que estás evitando, tómate cinco minutos para trabajar en ella.

Pronto trataremos en detalle esta sencilla estrategia, pero la regla de los cinco minutos cambia el juego.

(6). Evasión. Evitar cualquier cosa relacionada con la tarea que estás procrastinando. Por ejemplo, esto podría implicar tener veintisiete pestañas abiertas en tu ordenador para poder saltar fácilmente de una tarea a otra en lugar de hacer el trabajo que hay que hacer. Hablaremos de la evasión de tareas a lo largo de este libro y te armaré con las mejores estrategias para hacer frente a la evasión de tareas.

Solución: La procrastinación comienza con desencadenantes específicos que alejan tu atención de lo que hay que hacer. Presta atención a tus pensamientos. Antes de distraerte, tendrás un pensamiento para "revisar esto" o "ir a hacer aquello".

Tómate cinco minutos y cierra los ojos. Piensa en la tarea que tienes que hacer. Visualiza que haces esto como un hábito de cada mañana o noche.

Permanece en el momento y enfoca tu trabajo con un enfoque láser. Si evitas emprender una acción decidida, examina detenidamente la emoción que te retiene. ¿Es el miedo al fracaso? ¿Es el miedo al cambio? ¿Te frena tu zona de confort?

En Haz Lo Más Difícil Primero, mi propósito es enseñarte a condicionar tu mente para que ignore la atracción de tu mente distraída. La distracción es una elección que comienza con la decisión por defecto de correr detrás de una tarea que no tiene nada que ver con lo que realmente importa.

Empieza con la observación del momento presente. Utilizo una técnica meditativa para condicionar y fortalecer mi mente para no responder a las urgencia o emergencia. En mi meditación, utilizo una forma de autoconversación positiva en la que visualizo la acción que estoy postergando. Luego, inmediatamente después de la meditación -que dura unos diez minutos- doy un pequeño paso para realizar la tarea.

(7). Valorización o identificación. Enorgullecerse o fingir que te enorgulleces de lo mucho que procrastinas. Por ejemplo, esto podría consistir en presumir ante tus amigos de lo mucho que procrastinaste antes de un examen.

Podrías decir: "¡Soy un gran procrastinador!" y atribuirte ese comportamiento como si fuera algo que hay que celebrar. Externamente,

le quitas importancia al hecho, pero internamente, te sientes como un perdedor y atrapado en el comportamiento que te está fallando.

Solución: No eres un procrastinador. Es un comportamiento, y puedes cambiarlo. Más adelante nos adentraremos en una estrategia para despojarte de esta falsa identidad.

Cuando te sorprendas a ti mismo diciendo: "Soy un procrastinador", recuerda que actúas el papel que interpretas. Si interpretas el papel de procrastinador, seguirás actuando así. Sustitúyelo por: "Soy una persona que toma acción". Pasarás a la acción y estarás menos atascado.

(8). Hacer Grandes Planes (Que Nunca Suceden). Esto también se conoce como pensamiento deseoso. Ocurre cuando te centras en lo que desearías conseguir, en lugar de en lo que estás consiguiendo en realidad. Te haces falsas promesas de que las cosas serán diferentes en el futuro. Esta es la batalla a corto/largo plazo con la que todo el mundo lucha entre tu yo actual y tu yo futuro.

Por ejemplo, hablas de todos los objetivos y de los grandes planes en los que estás trabajando, para que parezca que eres muy productivo, un gran agitador y un impulsor. Mientras tanto, cuando nadie te escucha o te mira, vuelves a ver la televisión o a soñar despierto con el éxito mientras no se hace ningún trabajo.

Caes en un patrón de "vivir tus sueños" sin vivir realmente tus sueños. Pero mientras sigas diciéndote a ti mismo que "algún día me pondré a ello", puedes seguir postergando cualquier cosa para hacer realidad tus sueños.

Solución: Céntrate en un objetivo a la vez. Que sea un objetivo pequeño. Evita comprometerte con un gran objetivo que te abrume. Cuando sientas el estrés o la presión de tener éxito -y no lo tengas- caerás en el hábito de la evasión.

Por ejemplo, si tu objetivo es ponerte en forma, empieza con cinco repeticiones de flexiones por la mañana. O cinco minutos de carrera. Haz que el objetivo sea lo suficientemente pequeño como para que puedas conseguir una pequeña victoria rápidamente. A la semana siguiente, sube a diez flexiones, o a diez minutos de carrera.

(9). Externalización. Culpas de tu procrastinación a circunstancias o causas externas que están fuera de tu control. Esto podría implicar alegar que no puedes empezar a hacer ejercicio porque el gimnasio ha cerrado durante la semana. No puedes limpiar el baño porque te quedaste sin toallas de papel. No puedes llamar al banco

por el retraso en el pago de la hipoteca porque es la hora de comer y deben estar ocupados con muchos otros clientes.

La lista de excusas externas es convincente, pero siempre hay una manera de hacer algo. Recuerda: Como parte de tu condicionamiento para evitar las tareas difíciles, estás programado para buscar las mejores excusas de por qué no se puede hacer. Luego buscas validar tus excusas con pruebas. Todo está orientado a posponerlo hasta una fecha posterior en la que te pondrás a ello... pero no ahora.

Solución: Las circunstancias externas no tienen la culpa. Es un juego de tu mente, y la forma de vencerlo es dejar de jugar al juego.

Decide ahora mismo que no vas a aceptar más excusas de tu mente que intentan dirigir el espectáculo.

Por ejemplo: "No puedo llamar al banco ahora mismo, pero puedo enviar un correo electrónico. No puedo limpiar el suelo del baño hasta que consiga desinfectante, pero puedo limpiar el espejo y la bañera. No puedo ir en bici a la ciudad para hacer ejercicio porque mi bici está rota, pero puedo tomar el autobús hasta la mitad y correr el resto.

Redúcelo a la acción más pequeña que puedas realizar. Aunque no puedas completar el proyecto o la tarea al 100%, ¿qué puedes hacer?

(10). Autoinculpación o rumiación. Criticarse a sí mismo por su procrastinación y por su incapacidad para alcanzar sus objetivos. Por ejemplo, esto podría implicar ver horas de televisión y sentirse culpable por no estar motivado para hacer nada.

Te fijas en tus errores y piensas constantemente en cómo procrastinas, y luego te culpas por ser tan perezoso. Para agravar los sentimientos de inutilidad, empiezas a comer comida chatarra y a alimentar tu propio autodesprecio.

He aquí una solución para salir de este patrón:

Solución: El viaje de curación comienza con la toma de control de la responsabilidad. Al adueñarte de tu futuro y asumir un papel de liderazgo propio, la autoculpabilidad desaparece. Ahora estás facultado para tomar las riendas de tu propia vida. Tomar las riendas de tu vida supone una oportunidad y un crecimiento.

Escribe una declaración de poder que te posicione para ser el líder que siempre has querido ser.

Esto lo trataré en la siguiente sección. Tomar las riendas de tu vida es el primer paso hacia la recuperación de la adicción a la procrastinación.

Estas estrategias de afrontamiento pueden aplicarse a otras áreas de tu vida. En general, están preparadas para fallarte, aunque parezca que te sales con la tuya. Presta atención a las excusas que utilizas cuando retrasas algo.

¿Estás realmente muy ocupado ahora, o sólo esperas el momento perfecto que nunca llegará?

El Precio del Autosabotaje

“Las personas realmente felices son las que han roto las cadenas de la procrastinación,

las que encuentran satisfacción en hacer el trabajo que tienen entre manos.

Están llenos de ganas, de entusiasmo, de productividad.

Tú también puedes serlo.”

— Norman Vincent Peale

Confort, Sabotaje y Escapismo

Postergar las cosas difíciles primero casi destruyó mi vida. Aunque esto suene extremo, cuando evitamos hacer las cosas que nos cuestan la salud, el tiempo, el dinero, la carrera y la reputación, puede causar un desastre.

Aunque tienes la gratificación inmediata de evitar la tarea tediosa e incómoda, el resultado a largo plazo es vivir una vida llena de miedo, arrepentimiento y ansiedad. La recompensa no tiene lógica y, sin embargo, el procrastinador crónico se inclinará por retrasar las tareas difíciles.

Cuando te vuelves propenso a tomar el camino fácil, creas el hábito de preferir la gratificación instantánea en lugar de buscar el éxito a largo plazo. Cuando pagas las cosas por la necesidad de evitar hacer las cosas difíciles que no te gustan, lo llamo procrastinación extrema.

Entonces, ¿por qué las cosas difíciles son tan difíciles de hacer? ¿Te falta motivación? ¿Eres simplemente perezoso? ¿Necesitas reajustar tus prioridades? ¿Le tienes miedo al fracaso?

De hecho, es una combinación de todo lo anterior. El obstáculo es tu mentalidad que se enfrenta a la difícil tarea que tanto intentas evitar.

Al recurrir a la procrastinación extrema, eliges la comodidad ahora sobre la comodidad después. Juegas ahora, pero acabas pagando después. Elegir la evasión elimina la presión de hacerlo ahora, pero

inconscientemente llevas contigo la carga de las tareas no realizadas. Esta carga se convierte en un grillete con pesos atados a la autoestima, la confianza y la competencia, arrastrándote aún más hacia abajo.

Hay que pagar un precio muy alto por vivir así, y la factura se dirige hacia ti.

Pero No Es Demasiado Tarde. Puedes Cambiar Esta Forma De Autosabotaje. Una Vez Que Lo Hagas, La Libertad Será Tuya.

Recuerda esto: Al evitar el trabajo difícil, eliges hacer otra cosa menos importante, menos atractiva y, probablemente, menos desafiante. Pasas más tiempo pensando en hacerlo y creando excusas de por qué no se puede hacer. Cuando de repente tienes tiempo para ello, te "ocupas" de otra tarea.

Entonces, ¿por qué piensas en ello en lugar de hacerlo? ¿Por qué evitas las tareas que aportan un impulso positivo a tu vida y te llenan de energía y entusiasmo?

Comienza con el miedo al peligro. Evitas el fuego porque sabes que quema. Huyes de un depredador para evitar que te coma. Esta misma psicología es la que sientes al hacer cosas difíciles, y aunque no estés en peligro de que te quemen o te coman físicamente, estás "quemando tu casa" por la procrastinación. He visto a personas arruinarse, perder su trabajo y, en circunstancias graves, perder amistades y arruinar relaciones.

Otra razón es una forma de autosabotaje. No te sientes bien contigo mismo. Crees que te falta motivación, cuando en realidad se trata de miedo al fracaso. Inconscientemente crees que, si intentas tener éxito, pero fracasas, se acabó el juego. Que defraudarás a la gente. La única alternativa es no hacerlo, y al mantenerlo en tu lista de "tareas pendientes", sabes que está en el fondo, aunque nunca se complete.

Esto es una promesa falaz. Es un fracaso por falsa intención. Al seguir este principio, acabas abordando primero las tareas fáciles para experimentar la euforia transitoria del logro o el progreso.

Entiendo la tentación. Siempre hay un después. Siempre habrá un mañana, y cuando llega el mañana, hay otro día. Y otro. Qué sencilla es la vida cuando puedes garantizar la llegada de otro día para hacer las cosas que quieres evitar hoy.

Mientras tanto, las cosas difíciles que realmente marcan la diferencia pasan a un segundo plano, ya que los proyectos importantes

permanecen inacabados, los papeles importantes nunca se archivan y las cosas rotas siguen rotas.

Amigo mío, esto es una falacia. Es la primera mentira que debemos desenmascarar cuando nuestra mente nos convence de que hacer esta cosa difícil mañana es de alguna manera mejor que hacerla hoy.

Es hora de ser honesto con lo que quieres llegar a ser. Nunca pienses que no hay esperanza o que eres un caso especial. He visto lo peor -empezando por mí mismo- y he llegado a experimentar que todos podemos eliminar viejos comportamientos, construir nuevos hábitos y crear un cambio. Y podemos hacerlo a voluntad.

Dominé el arte de la gratificación instantánea hace muchos años, durante la escuela primaria, cuando me costaba estudiar y hacer el trabajo. Recuerdo que tiraba los deberes al rincón el viernes por la noche, y trataba de triturarlos hasta el final el domingo por la noche, o el lunes por la mañana justo antes de las clases.

Esto se convirtió en mi hábito hasta que finalmente dejé de hacer los deberes por completo. Lo sé, todos hemos pasado por ello, y dejar los deberes para el último momento no es tan grave.

Pero con los años... te conviertes en un estudiante mediocre cuando podrías haber sido un estudiante sobresaliente. Te conviertes en un empleado mediocre haciendo trabajos de poca importancia cuando podrías tener un puesto de ejecutivo, ganando seis o siete cifras al año. Acabas haciendo un trabajo que odias porque el trabajo que realmente querías está reservado a personas que harán las tareas difíciles para ganarse el ascenso.

Lo que parece un hábito desagradable es, en realidad, un patrón de autoderrota que se queda contigo. Sí, mi hábito de procrastinar y hacer las tareas difíciles en último lugar no estaba aislado en la escuela primaria. Décadas después, apareció en áreas críticas de mi vida.

Finanzas mal gestionadas, informes y solicitudes nunca archivados, o proyectos a medio terminar y dejados para el último minuto. Relaciones que se rompían porque evitaba la comunicación, y mi línea de crédito destruida cuando me olvidaba de pagar las facturas.

El resultado final era un gran estrés, insomnio, miedo paralizante e incapacidad para gestionar las tareas básicas de la vida.

Me inventaba excusas para explicar por qué no podía terminar las cosas:

"Oh, ¿eso era hoy? Creía que habías dicho que era la semana que viene". (A pesar de los muchos correos electrónicos que recibí sobre la fecha límite).

"Sí, lo estoy terminando ahora". (Aunque ni siquiera he empezado la tarea).

"He estado enferma toda esta semana y no he podido ponerme a ello". (Me encontraba perfectamente, pero veía la televisión para evitar abordar las tareas difíciles).

"Nunca he hecho esto antes". (Y no tengo intención de aprender porque temo fracasar).

"Simplemente no tengo tiempo para ello ahora". (Pero me pasé ayer jugando al tenis).

Tu lista de excusas es interminable, pero las has utilizado tantas veces que el defecto de procrastinar no es sólo un hábito para ti, sino que se ha convertido en una forma de vida. Lo has dominado tan bien que la idea de ser alguien diferente (una persona que hace primero las cosas difíciles), está reservada a las personas motivadas, más inteligentes y auténticamente emprendedoras.

Mientras trabajas en tu lista de cosas difíciles por hacer, piensa en el coste de no hacer las tareas difíciles. Considera las distintas áreas de tu vida.

Aquí tienes cinco áreas clave que pueden requerir tu atención:

Negocios y Trabajo.

Si no avanzo en este proyecto, decepcionaré a mis compañeros de trabajo y a mi jefe, que han depositado una gran fe y confianza en mí.

Relaciones.

Si no tengo una conversación con mi mujer sobre nuestro futuro, ella se desinteresará y tendrá la conversación con otra persona.

Salud y Bienestar.

Si no pierdo peso y reduzco mi grasa, ganaré más peso, lo que me hará enfermar. Si enfermo, no podré trabajar bien, seré menos productivo, me faltará energía y mi vida se estancará. ¡No quiero esto!

Finanzas e Inversiones.

Llevo diez años trabajando y sólo tengo 100 dólares en el banco. Si no empiezo hoy un plan de ahorro, diez años después seré diez años mayor y tendré cero dinero.

Productividad Personal.

Si no limpio mis archivos, me desorganizaré tanto que no podré encontrar nada. Esto me llevará al agotamiento mental y a acumular ansiedad en mi vida. Sería una forma terrible de despertarme cada día. ¡No quiero pagar ese precio!

Esto es lo que puedes hacer ahora mismo Haz una pequeña lista de las cinco áreas clave de tu propia vida. Entre ellas probablemente se encuentren algunas de las que ya he mencionado. Ahora, como en los ejemplos proporcionados, escribe el precio que podrías acabar pagando si no puedes emprender una acción decidida y hacer el trabajo duro sin demora.

¡Es hora de que dejes de pagar por la procrastinación!

Es fácil considerar que retrasar las tareas difíciles no es más que un mal hábito. Cuando observas la situación, puedes ver las formas en que minimizas las tareas prioritarias mientras priorizas las no críticas.

La procrastinación es el acto o hábito de posponer algo para un momento futuro.

Implica retrasar lo que hay que hacer, normalmente porque la tarea es desagradable o aburrida, o simplemente porque retrasarlo es una opción.

Al aplazar algo para más adelante, caes en la ilusión de que te estás librando de algo. Sin embargo, por insignificante que parezca, acabarás pagándolo más tarde, cuando pretendas trabajar en tareas críticas que requieren tu atención inmediata... y no puedas o no quieras empezar.

Para ilustrarlo, he aquí una historia real de mis propios intentos de autosabotaje.

Hace varios años, recibí una factura de una de mis dos tarjetas de crédito. Recibí la factura de la nueva tarjeta que sólo había utilizado una vez. El total ascendía a 600 dólares. No era un problema. Tenía el dinero. Pero como no había configurado esta tarjeta con mi cuenta bancaria, tenía que cruzar la ciudad para pagarla en el banco.

Eso era demasiado esfuerzo para mí, así que tiré la factura a un rincón y me dije: "Lo haré el viernes". Cuando llegó el viernes, habían surgido otras cosas.

La factura se quedó donde la había tirado y, un mes después, la compañía de la tarjeta de crédito me envió un recordatorio. Este también lo dejé de lado y dije: "Sí, esta semana lo haré". Pero nunca lo hice.

Llegaron más recordatorios. Podría haberlos clavado en una pared, pero en lugar de eso, me inventé más excusas. Me dije que siempre había pagado mis facturas, así que ¿por qué esto era diferente? Mis excusas eran válidas. Estaba demasiado ocupado, pero tenía toda la intención de ponerme a ello más tarde.

Siempre había un después cuando quería retrasar algo. Habría un día perfecto, un momento mejor, un día de la semana más conveniente. Ahora, vivo en Japón, así que todo está en japonés. Aunque puedo leer el idioma, en mi mente iba a hacerme el ""tonto"" y fingir que no entendía lo que me pedían.

Finalmente, los recordatorios dejaron de llegar. Me sentí aliviado.

Hasta que enviaron un último aviso.

Volví a dejarlo para más adelante. Retrasé la adopción de cualquier forma de acción. Aparté la tarea de mi mente y llené ese espacio con actividades más "interesantes" que alimentaban la gratificación instantánea.

La última carta que recibí me impactó. Mi tarjeta había sido cancelada. Mi cuenta estaba cancelada. Pero, además, mi otra tarjeta también había sido cancelada. De hecho, la empresa lo canceló todo después de que la cuenta entrara en mora y yo hubiera perdido mi autorización de crédito.

Todo porque no quise conducir hasta la otra punta de la ciudad para pagar una factura de 600 dólares. Antes de esto, siempre había pagado mis facturas, nunca había dejado de pagar una hipoteca ni me había llamado un acreedor.

Pero este caso concreto era diferente. Fue un autosabotaje deliberado. Podría haberse evitado.

Inmediatamente sentí arrepentimiento. Vergüenza. Y culpa. ¿Cómo pudo ocurrir esto? ¿Cómo pudieron hacerme esto?

Con mi crédito ahora en mora, como la balsa que se desplaza demasiado por el río para evitar las cataratas, el desastre había llegado realmente.

El daño está hecho. Me había retrasado hasta tal punto que estaba fuera de mi control.

Pero no se trataba sólo de la cancelación de una tarjeta de crédito. Con el paso de los años, se acumuló en otras dificultades. No podía conseguir más tarjetas, no podía pedir un préstamo y, cuando viajaba al extranjero, tenía que encontrar hoteles que aceptaran dinero en efectivo o usar una tarjeta de débito.

Me había arruinado de verdad.

Pero después, seguí con los mismos patrones. Estaba encerrado en un hábito que me tenía secuestrado. El hábito de "hazlo después, juega ahora".

Retrasaba la tarea y luego negaba que existiera realmente. También seguí aplazando otras cosas.

Por ejemplo, aplazaba:

Presentar impuestos. (Esperaría hasta el último momento y luego necesitaría una prórroga, que cuesta dinero).

Solicitar los pasaportes de los niños en el extranjero. (Como resultado, no podía llevar a mis hijos al extranjero).

Abrir una cuenta financiera online. (Como resultado, no pude hacer un seguimiento de mis gastos).

Reservar tiempo para escribir. (Así, no publiqué nada durante casi un año).

Arreglar la manilla (Que estuvo rota durante tres años).

Hablar con mi mujer sobre el futuro de nuestros hijos.

Éstas bien podrían catalogarse como "cosas difíciles", y cuando dejamos las cosas difíciles para más tarde, nos preparamos para el fracaso... más tarde.

Para muchos, esto es más que un mal hábito. Se ha convertido en un comportamiento paralizante y autodestructivo que tiene consecuencias desastrosas.

Los hábitos son reversibles, pero para invertir los malos hábitos, debemos darnos cuenta de ellos para poder dejar de practicarlos. A fin de cuentas, el hábito de evitar las tareas críticas no es más que un patrón de repetición, un patrón que debemos romper.

El miedo debe ser visto como una brújula... porque ese sentimiento nos está diciendo que estamos detrás de algo.

Introducción al Miedo

Para la procrastinación, el miedo tiene un fuerte efecto de resaca. El miedo te absorbe y te arrastra. Te inmoviliza y te hace sentir impotente y temeroso de emprender cualquier acción que pueda conducir al fracaso, al riesgo o al agobio. Toda procrastinación se esconde detrás del miedo.

A menudo se da a entender que las personas que procrastinan son perezosas. Esto está muy lejos de la realidad. La mayoría de los procrastinadores habituales que conozco son personas trabajadoras e inteligentes, que quieren dar lo mejor de sí mismas en todo. Procrastinamos por miedo porque nos preocupamos.

No te conozco personalmente, pero voy a suponer que eres un excelente trabajador que se preocupa por dar lo mejor de sí mismo: en el trabajo, en casa y en tu crecimiento personal. Quieres maximizar tu valor y tu tiempo y alejarte/escapar del miedo que se interpone entre tú y todos tus sueños.

Practicar la evasión de tareas es la barrera para todo lo que siempre has querido, y debes romperla.

Hacer el trabajo duro se desglosa en cinco miedos fundamentales:

- Miedo al compromiso
- Miedo al fracaso
- Miedo a lo desconocido
- Miedo a la toma de decisiones
- Miedo a las críticas o a los comentarios negativos

Cada miedo va unido a una serie de excusas que te dan todas las razones que necesitas para retrasar la acción.

Tu objetivo es romper la conexión con la identidad pasada que se basaba en el miedo, y liberar la nueva versión de ti que desea desesperadamente avanzar más allá de la comodidad de tus limitaciones autoimpuestas.

Cuando alimenta tu pasión por el éxito, el miedo es algo bueno, pero sólo si aprendes a controlar la experiencia. Puedes hacerlo identificando las excusas que pasan por tu mente. Debes entrenar a tu mente para que reescriba los mensajes que te transmite.

Vamos a desglosar cada miedo, uno por uno. Esto liberará tu capacidad mental y dejará espacio para el refuerzo positivo.

Miedo #1: El Miedo al Compromiso

El miedo nos mantiene atrapados en la situación de "no hacer nada y esperar lo mejor". Cuando estoy procrastinando un proyecto, me siento como el corredor de una carrera que todavía está en la línea de salida, mientras que todos los demás ya han entrado en el recorrido y están corriendo hacia la línea de meta. Tengo demasiado miedo a perder, así que me quedo atrás porque no hacer nada es mejor que hacer algo y fracasar.

Aquí es donde empieza el miedo a hacer cosas difíciles. Optas por la autoderrota total haciendo una promesa contigo mismo de que lo harás en un momento indeterminado del futuro.

No será ahora, pero tienes la intención de hacerlo pronto. Algún día. Más tarde. Cuando te apetezca.

Una voz interior susurra: "Sabes que esto no es cierto".

En otras palabras, no tienes realmente la intención de hacerlo, pero mientras te digas a ti mismo que está en la lista de cosas por hacer, puedes creer la mentira.

Se trata de un compromiso basado en falsas intenciones. El miedo a comprometerme a hacer lo que me cuesta está sumido en la duda y la incertidumbre. "¿Y si necesitas más tiempo? ¿Y si llegas a la mitad y decides que esto no es para ti?"

Para superar el miedo a comprometerme a hacer cosas difíciles, decidí abordar todas las cosas que me generaban ansiedad. Todo lo que normalmente evitaba hacer: mantener conversaciones serias con personas difíciles, formularios que nunca rellenaba, el desorden que se acumulaba tras meses de fingir que no existía. Al desmontar todas estas invenciones, fue como desgarrar el caos de mi mente temerosa, donde todo estaba bien envuelto.

Para llegar a la verdad, me hice repetidamente esta pregunta: "¿Por qué proteges tu miedo?".

Inmediatamente me puse a trabajar en mi diario y a hacer una lluvia de ideas de todos mis pensamientos. Esto es lo que se me ocurrió:

La respuesta: "Podría fracasar al hacer el trabajo que importa".

La verdad: Al aplazar tareas importantes para mi vida y mi negocio, estoy fracasando de todos modos.

Si tuviera que resumir la mejor manera de acabar con el hábito de la procrastinación, me remitiría a los consejos de Seth Godin sobre el envío:

"A veces creemos erróneamente que estamos construyendo algo que lleva tiempo, pero lo que realmente estamos haciendo es escondernos. Nos entretenemos y divagamos y provocamos distracciones, no porque el trabajo lo necesite, sino porque tenemos miedo de enviar nuestro trabajo al mundo."

Todo se aclaró cuando di un paso atrás y observé mis hábitos de trabajo. Todas las cosas que estaba retrasando estaban dañando mi negocio, mi vida, mis finanzas y todos los lugares en el medio. Había creado el hábito de retrasar para poder alimentar mi miedo a enviar.

Para mí, fue insoportable llegar a esta conclusión. Pero cuando aprendí a enfrentarme a mis miedos, y vi conscientemente el daño que la procrastinación estaba creando en mi vida, empecé a dejar espacio para el crecimiento. Sólo empecé a crecer si me desprendía de los viejos hábitos y me comprometía con el proceso de cambio continuo.

El retraso es el enemigo de la creatividad y la transformación.

He aquí otras tres razones que podrían impedirte comprometerte:

Esperas A Estar "Motivado" Para Hacer Algo.

Crees que lo harás cuando te llegue la motivación, o cuando te apetezca, pero rara vez puedes confiar en tus sentimientos con la procrastinación. La motivación viene con el trabajo, y si puedes inyectar energía e interés en la tarea en la que estás trabajando, creará la inspiración que buscas. La motivación que buscas se oculta tras las nubes del miedo, la duda y la incertidumbre. La motivación es una creación, y la generas emprendiendo acciones intencionadas.

Descubrí que, al ponerme a trabajar, aumentaba mi energía en el trabajo, incluso cuando no me entusiasmaba empezarlo. La falta de motivación puede estar causada por el estrés, el cansancio, el exceso de comida o la negatividad en tu círculo social o en tu entorno laboral, pero no se debe a que seas perezoso. Quieres tener éxito, y quieres hacer esto, y lo harás en cuanto apliques la acción a la tarea.

Te Sientes Abrumado Al Comenzar El Proyecto.

Hacer algo es siempre mejor que sentarse y no hacer nada.

Cuando se reduce a su esencia, pasar a la acción pone a tu cerebro y a tu cuerpo en movimiento para que puedas superar las circunstancias difíciles. Incluso cuando la acción que realizas es incierta o no está relacionada con el resultado previsto, cuando llegue el momento de ponerte a trabajar, encuentra la tarea más sencilla que puedas hacer y trabaja en ella.

Para ilustrar este efecto, uno de mis contactos comerciales trabaja en una oficina. Algunos días se siente completamente abrumado con su agenda de reuniones, correos electrónicos, más reuniones, compromisos de tiempo, etc. Así que, cuando está solo y necesita encontrar una tarea motivadora, hace tarjetas de Navidad, aunque sea en junio. Piensa que pronto las utilizará.

Tengo otro amigo que grapa los informes de la oficina cuando siente que aplaza las tareas pesadas. Esta simple acción le lleva a las demás tareas.

Te Centras En Demasiadas Distracciones. No faltan las distracciones en la oficina o en casa.

Peor aún, no es el hecho de que las distracciones existan, sino que las buscas activamente cuando quieres evitar hacer algo. La mayor gloria de un buscador de evasiones es descubrir una razón por la que no puede hacer algo.

Ahora bien, otros factores que te afectan personalmente pueden ser si tienes TDAH o un trastorno de ansiedad. Esto hace que la distracción parezca una parte natural de tu rutina. Pero si este es el caso, es una razón más para trabajar duro para superar la adicción a la distracción.

A pesar de vivir en tiempos extraordinariamente distraídos, tienes el control de tu propia mente. Nadie más te dice que te concentres en esto o en aquello. Como verás en la próxima sección, asumir la responsabilidad es el primer paso para curar la procrastinación y hacer primero las cosas difíciles.

Miedo #2: Miedo a lo Desconocido

¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo sin preocuparte o pensar demasiado en el resultado?

Una de las principales razones por las que posponemos las cosas es el miedo a lo desconocido. Es desconcertante tratar de entender por qué alguien se levanta temprano cada mañana, se viste y va a trabajar en un empleo que odia. No tiene sentido que siga en una relación tóxica o que viva en una ciudad sin trabajo, por lo que acepta lo que pueda.

Muchas de nuestras elecciones se reducen a un miedo profundamente arraigado a lo desconocido. Es el lugar místico que vive más allá de nuestra zona de confort. Es el lugar de la incertidumbre y el cambio. Es todo lo que imaginabas que podía ser, y todo lo que no puedes imaginar.

Acepta Tu Miedo A Lo Desconocido

Ahora vivo en Japón, pero, antes de venir aquí, tenía una vida cómoda en mi ciudad natal de Canadá. No tenía ninguna razón para marcharme. Podría haberme quedado allí para siempre, disfrutando de la vida tranquila y trabajando en la fábrica local.

No habría habido nada malo en ello, por supuesto. Sin embargo, con una relación que se acercaba al matrimonio, un día decidí marcharme. Algo siempre me había empujado a explorar más lo que había ahí fuera, y sabía que para encontrar lo que era, tendría que marcharme.

Tomé la decisión de hacerlo y, seis meses después, me embarqué en un avión con destino al Lejano Oriente. No sabía hablar el idioma, apenas podía sostener los palillos, y estaba volando a un país asiático para experimentar algo que la mayoría de la gente nunca vería.

Después de llegar, me busqué un trabajo y, aunque mucha gente creía que había perdido la cabeza, algo en mi interior me decía que estaba viviendo un sueño. Había aplastado el miedo a lo desconocido y acogía cada día con ilusión. A menudo me preguntaba qué me habría perdido si no hubiera dado el salto.

El miedo a lo desconocido siempre será un obstáculo si intentas predecir el resultado de una acción. Es fácil predecir lo conocido. Pero lo desconocido es la otra cara de este miedo.

Ahora bien, no tienes que mudarte al otro lado del mundo, pero ¿qué estás postergando para decidir que podría cambiarlo todo?

He aquí una historia real para ilustrar lo que quiero decir.

Mi amiga Debbie llevaba varios años en una relación terrible. Era abusiva, tanto emocional como físicamente. Cuando sus amigos le preguntaban: "¿Por qué no te vas?", ella respondía: "¿Y a dónde voy? ¿Quién me querría? Al menos en esta relación sé a qué atenerme".

A Debbie la retenía el miedo a lo que pasaría después de dejar a su pareja maltratadora. Para ella, las consecuencias eran aterradoras.

Finalmente, Debbie dejó esa relación y, efectivamente, tras meses de mejorar su autoestima, conoció a otra persona y cambió completamente su vida. Pero eso nunca habría ocurrido si se hubiera quedado. No se puede predecir con exactitud el resultado de una acción.

Cuando la mente se encierra en el peor escenario, éste se convierte en tu realidad futura. Creas tu futuro basándote en la previsibilidad de tu pasado.

Como dice el refrán: "Si sigues haciendo las cosas que siempre has hecho, sólo conseguirás lo que siempre has conseguido".

¿Qué pasa cuando esa cosa que has estado posponiendo de repente reclama tu atención? ¿Lo ignorarás o harás lo que debes hacer?

Al considerar esta cuestión, pregúntate:

"¿Cuáles son las consecuencias si no hago nada? ¿Qué oportunidad podría estar desperdiciando?".

Si no lo haces, no estarás dejando de lado nada. A corto plazo, puede parecerlo, pero es una ilusión. Es una mentira que te dices a ti mismo.

Pregúntate:

¿Cuáles son las consecuencias de no buscar un nuevo trabajo?

¿Qué voy a perder si me quedo en el mismo sitio haciendo lo mismo, rodeado del mismo entorno negativo?

Debes visualizar la vida que quieres llevar, y no lo que se espera de ti. Puedes cambiar tu vida, pero sólo si tomas las riendas y lideras el camino. Nadie intervendrá y hará lo que es mejor para ti. Lo desconocido está esperando a que te lances y descubras todo lo que puedes ser. Pero debes confiar en ti mismo y comenzar tu viaje.

Aunque siempre he luchado contra la procrastinación, las mejores decisiones que he tomado siempre han surgido cuando he confiado en mi instinto. No siempre pude explicar por qué tenía que hacer algo, pero si se trata de vivir un estilo de vida predecible o de explorar las profundidades de mi propio potencial, siempre me quedo con lo segundo.

Lo desconocido está al otro lado de este miedo. Rompe con él dejando claro lo que realmente quieres. Si quieres probar algo nuevo, pero te da miedo hacerlo por las duras críticas o porque "nadie ha hecho esto antes", es precisamente por eso por lo que debes hacerlo. Pero sólo si tu instinto te guía. Aprovecha esta energía y cree en la dirección que te quiere llevar.

Una de mis prácticas habituales es sentarme e imaginar dónde pretendo estar dentro de veinte años. Visualizo la vida que estoy viviendo porque me lancé a lo desconocido y viví un estilo de vida poco común.

¿Y tú? ¿Dónde estarás si te lanzas a lo desconocido? A la inversa, ¿dónde estarás si no vives en lo desconocido?

Miedo #3: El Miedo a la Incomodidad.

Si hay una razón por la que la procrastinación y la evitación de las cosas difíciles es tan prominente en nuestras vidas, es:

La obsesión por evitar la incomodidad.

Si puedes vencer este obstáculo, este estado de ánimo, estás llevando la batalla contra la procrastinación a la primera línea. Para ello, debes entrenar tu mente para que se incline con fuerza hacia la incomodidad.

Si la procrastinación es un hábito, es porque estás entrenado para vivir en una zona de confort con hábitos que apoyan este comportamiento. ¿Por qué crees que tanta gente vive en el pasado? ¿Por qué seguimos teniendo un comportamiento que nos lleva al fracaso?

Dar el salto de la comodidad a la incomodidad da miedo, pero es sólo el primer paso. Habrá muchos más retos en el camino, pero a medida que se avanza, se gana valor y confianza. Con cada paso, mejoras gradualmente tanto el viejo hábito como el comportamiento. El cambio genera incomodidad, pero ésta es temporal. No te rindas cuando no consigas el resultado que esperabas.

La mayoría de las personas no cambian porque fracasan en el cambio. Apoyarse en la incomodidad es aceptar la realidad de que la vida no está diseñada para ser fácil. Si crees que lo es, te estás preparando para una caída.

La incomodidad trae consigo el miedo, y preferimos evitar el miedo de la misma manera que nuestros antepasados se retiraban del peligro. Sin embargo, a veces, el soldado valiente se dirigía a la batalla sin ningún aviso.

Si te apoyas con fuerza en la incomodidad, todo acabará siendo más fácil. Mejor aún, cambiarás tu estado de ánimo, y cuando tu estado emocional cambia, tu mentalidad y actitud también cambian. Todas las estrategias de este libro tendrán sentido. El cambio no es fácil porque la incomodidad es un reto.

Hacer lo más Difícil Incomoda.

Sí, lo es. Tienes que hacer el trabajo que preferirías ignorar. Tienes que iniciar la conversación con tu jefe sobre tu contrato. Tienes que llamar al cliente que no está contento con tu servicio o producto. Cuando es incómodo, se convierte en una oportunidad para crecer.

¿Quieres crecer o quedarte dónde estás?

Si las cosas son fáciles, te acostumbras al hábito o a la rutina. Todo lo que carece de desafío también carece de crecimiento. Puede que pienses que te estás librando de lo fácil al tomar el camino más fácil, pero esto sólo te desempodera.

Al hacer lo que es incómodo, rompes el hábito de la procrastinación y sigues adelante con la tarea. Enfréntate a tus miedos, cambia de marcha y ponte a trabajar duro.

Aquí tienes cinco prácticas para apoyarte en tu malestar. Hazlas parte de tu rutina. Rompe la resistencia que se interpone entre tu mente y hacer lo que hay que hacer.

Ya hemos cubierto varias de estas estrategias, pero vamos a reunir todo aquí:

Reduce las tareas sedentarias. Estos son los hábitos que te absorben y te roban tiempo y energía. En lugar de hacer ejercicio, comes un aperitivo o te quedas tumbado viendo la televisión.

La próxima vez que esto ocurra, empieza a hacer aquello a lo que te resistes. Hazlo sólo durante cinco minutos. O utiliza la regla de los dos minutos. Hazlo durante dos minutos y toma un poco de impulso.

Comience con el paso más pequeño posible. En el 97% de los casos que he visto, la gente se resiste a hacer una tarea en su mente, pero cuando realmente se pone a dar el primer pequeño paso, de repente se hace más fácil y se acumula.

Sabes que debes escribir ese informe, pero aún no has empezado. De hecho, ni siquiera has abierto el archivo o la plantilla. Entonces, hazlo. Si se trata de hacer ejercicio, ponte tus tenis de entrenamiento. Haz unas cuantas flexiones. Haz algo que te ponga en movimiento.

La energía genera más energía. Hazlo en pequeñas dosis. Tenemos un mayor riesgo de posponer algo si lo vemos como una gran tarea. ¿Recuerdas el escenario de la montaña? Sólo puedes llegar a la cima avanzando un paso a la vez. No hay que hacer más que eso.

Resiste el impulso de desconcentrarte. Cuando trabajo en una tarea, a menudo tengo el impulso de parar y salir a perseguir conejos por un sendero. Esto significa navegar de repente por la Red, comprar en Amazon o buscar algo que no tiene nada que ver con la tarea que estoy realizando.

Esta es mi forma de volver a la zona de confort. Cuando siento incomodidad, mi impulso es escapar tras un breve periodo, pero estos días me resisto. Continúo durante cinco minutos. Luego, cuando mi mente diga: "Ya has tenido suficiente, vamos a tomar un descanso", continuaré durante otros cinco minutos. O haré una repetición más en mi entrenamiento, o me resistiré a comer ese delicioso pastel durante otros diez minutos.

Lo que resistes siempre construye un nivel más profundo de disciplina para afrontar las tareas difíciles. Cuando te resistes a la tentación (comer ese pastel en lugar de la manzana), y te inclinas a tomar una acción definitiva hacia el malestar (esa tarea que estás evitando), el resultado es un cambio de actitud mental. Así es como se construyen hábitos fuertes, día a día, un pequeño paso delante del otro.

Haz una lista de acción cohesionada de todas las cosas que te incomodan. Este ejercicio aporta un nivel de conciencia profundo a lo que te resistes a nivel subconsciente. Parece tan natural evitar las cosas difíciles que pasa desapercibido.

Haz una lista de todas las cosas que no te gusta hacer. Antes has hecho una lista similar de todo lo que evitas ahora, pero esta lista puede llevarte a un nivel más profundo. Estas tareas podrían hacer un seguimiento de los gastos diarios, comer mejor, meditar, leer, ahorrar dinero o probar algo nuevo.

Hacer una lista y priorizar tus tareas de acción aumenta tu nivel de conciencia sobre lo que necesita tu atención inmediata. El enfoque comienza con la conciencia de hacia dónde dirigir tu energía, y cuando concentras tu enfoque, se centra en tu objetivo.

Sé consciente de tu método de escape. Al igual que tenemos desencadenantes que nos arrastran a los malos hábitos y nos desvían de la concentración, tu elección del método de huida es la forma en que huyes del malestar. Ya he hablado de varios de ellos, pero cuanto más consciente seas de la forma en que escapas, más fuerte será tu decisión de vencer el método de huida.

Todo el mundo tiene una forma de procrastinar -un método de huida para distraerse de lo que tiene que hacer- y cuando sepas cuál es, podrás empezar a apartarte de ella. Como forma de procrastinar, mi mecanismo de escape era encender la televisión de manera predeterminada. Así que me deshice de la televisión.

No tienes que llegar a los extremos, pero haz lo que sea necesario, sobre todo al principio, hasta que construyas tu músculo del malestar. Este es

un músculo que se puede construir con la práctica y el entrenamiento.

Empieza ahora. La mayoría de las personas no consiguen trabajar en sus objetivos en la vida porque no empiezan nada. Se sientan a esperar o se atascan en demasiados detalles, lo que les lleva al agobio. Esto provoca el miedo al fracaso y despierta recuerdos de cosas que empezaron en el pasado y abandonaron.

Negocias con tu mente y decides que ahora no es el momento y las excusas entran en escena.

"Esperaré hasta que esté económicamente estable".

"Esperaré hasta que las condiciones sean mejores".

"Esperaré hasta que mis hijos sean mayores y tenga más tiempo".

Estas excusas te frenan e impiden que empieces realmente a trabajar en tus objetivos. A medida que pasan los años, te olvidas de los objetivos que realmente importaban.

Si quieres empezar, debes empezar hoy. Si no escribes nada en la página en blanco, ésta permanecerá en blanco hasta que pongas la pluma en el papel. Escribe un objetivo que tengas. No importa si es un objetivo pequeño. Da un pequeño paso hacia ese objetivo. ¿Cuál es tu primer paso inmediato?

Debes empezar a avanzar en tus objetivos, y esto comienza con una cosa. Todo comienza dando ese primer paso, por muy fácil que sea. ¿A qué esperas? ¿El día perfecto para empezar, cuando tengas más tiempo, o el día perfecto cuando te sientas mejor?

No existe el momento perfecto para pasar a la acción. Muchas personas esperan a que las condiciones externas mejoren, a que las cosas vuelvan a la normalidad. Podrías esperar a que alguien llegara y arreglara el problema. Pero, en última instancia, debes tomar las riendas de tu destino. Nunca habrá un momento mejor que hoy, o ahora mismo. ¿Por qué esperar cuando puedes actuar intencionadamente hoy?

Las condiciones están sujetas a cambios. El mejor momento para empezar tu vida fue ayer.

El segundo mejor momento es ahora mismo.

No importa cuáles sean tus condiciones actuales/presentes -rico o arruinado, triste o feliz, asustado o con coraje, preparado o no-, vamos a empezar ahora mismo.

Toma la decisión de dejar de esperar y empezar a hacer. Apaga la televisión. Ve a un lugar silencioso y prepara tu mente para lo que viene. No importa en qué momento de tu vida te encuentres, ni cuántas veces hayas fracasado, ni lo desesperada que parezca tu situación. Nunca es demasiado tarde para tener éxito o hacer que el mañana sea mejor que el día de hoy, y el día de hoy mejor que el de ayer.

Durante años, pospuse la limpieza de mis armarios. Cuando miraba las cosas que había dentro, me limitaba a cerrar las puertas. Un día me pregunté: "¿Qué es lo más sencillo que puedo hacer para empezar?".

Tiré una cosa. Al día siguiente, tiré otra caja de trastos. Seguí sacando una cosa del armario cada día, sólo una. Unas semanas después, había vaciado todo el armario. Haciendo una cosa al día que sólo me llevaba menos de un minuto, podía empezar y terminar la tarea.

Tú puedes hacer lo mismo. No esperes. Te arrepentirás. Empieza a trabajar en tu obstáculo difícil hoy mismo. Cuando completes este objetivo, empieza a trabajar en otro.

El impulso comienza con el primer paso.

Comienza con la tarea más sencilla posible. Desglósala en una tarea que te lleve un minuto. Puedes ir más allá y convertirla en una tarea de treinta segundos. Pregúntate: "¿Cuál es mi siguiente paso inmediato?". Empieza de la forma más sencilla posible. Haz que sea un pequeño hábito. Haz que la acción sea tan fácil que no puedas fallar.

Miedo #4: Miedo a Tomar Decisiones

La mayor parte de nuestro comportamiento procrastinador se basa en las excusas que nos decimos a nosotros mismos. Son las mentiras internas que mantienen el comportamiento activo. Cuando decides retrasar algo, la decisión se basa en la excusa que estás seleccionando en ese momento. Cada excusa daña la autoestima, disminuye la confianza en uno mismo y facilita la entrada de más excusas.

El hábito de la procrastinación se agrava con el tiempo. Se hace más fácil evitar todo lo difícil. Si consigues descomponer tus excusas, perforarás el núcleo del monstruo. Al acumular las excusas, pones barreras a tu progreso.

Escucha los pensamientos que estás creando cuando procrastinas. ¿Qué falsas promesas te haces a ti mismo? ¿Qué razón creas para no hacerlo hoy? ¿Crees realmente que tu situación es tan diferente a la de los demás? ¿Crees que es demasiado tarde para cambiar?

Nunca es demasiado tarde. Ahora mismo, siempre estás en la mejor posición para cambiar tu vida, tu comportamiento, tus hábitos y tus circunstancias. Sin embargo, si sigues creyendo en las mentiras, al final será demasiado tarde.

Quita la Prioridad a la Tarea y Promete Hacerla más Tarde.

Esta es la excusa número 1 que he utilizado durante décadas para retrasar todo y cualquier cosa. Me prometo a mí mismo que lo haré más tarde, pero cuando llega ese momento me hago otra promesa de hacerlo la semana que viene. La próxima semana se convierte en el próximo mes, y el próximo mes se convierte en el próximo año.

Consejo profesional: El futuro no será mejor que hoy a menos que hagas cambios hoy. Tu futuro refleja lo que haces ahora mismo. Tu comportamiento en este momento es en lo que te convertirás en el futuro.

Puede que retrasemos y evitemos pasar a la acción porque no nos sentimos competentes para hacer una tarea o decidir. Creemos que los demás nos van a despreciar o que les vamos a disgustar si hacemos mal una tarea. Queremos que los demás nos valoren, así que procrastinamos porque no creemos que seamos lo suficientemente "buenos" como para conseguirlo sin quedar mal.

Sin embargo, a menudo somos nuestros peores críticos, siendo excesivamente críticos con nuestras actuaciones y dudando de nuestra

capacidad para hacer las cosas. Ser perfectos o estar libres de errores no hará que los demás nos quieran: la aceptación viene de dentro".

Debemos romper la ilusión de que estamos ganando al evitar la acción intencionada. En la mentalidad de un procrastinador crónico, siempre se gana ahora (al recibir una sensación inmediata de libertad y euforia). Todo el mundo tiene razones para aplazar ciertas tareas. A algunas personas se les da muy bien pagar las facturas de inmediato, pero evitan establecer un plan de ahorro.

Otra persona puede limpiar su oficina y ésta queda organizada e impecable, pero cuando se va a casa, tira la ropa sucia en un rincón y se olvida de ella durante semanas. Cuando la ropa sucia está tocando el techo, entonces vuelven a pensar en lavar la ropa, pero lo posponen otro día cuando aparece una tarea más interesante.

Si la tarea que deberías abordar es desafiante, hacer una tarea más fácil es menos arriesgado. Esto crea menos miedo, menos estrés y, en general, es menos abrumador. El resultado:

Menos éxito.

La mente protege al ego de la incertidumbre. No queremos sentirnos como si no supiéramos lo que estamos haciendo. No queremos parecer estúpidos. No queremos sentirnos abrumados. No queremos sentirnos como si no fuéramos lo suficientemente buenos, y desde luego no queremos sentirnos como un fracaso o una decepción para nuestra familia, nuestros compañeros o nuestra comunidad.

Así que decidimos no hacer nada. Nos quedamos sentados.

Al hacerlo, nos protegemos de la vergüenza. Un hábito auto saboteador de esto es evitar tomar una decisión lógica sobre lo que hay que hacer. El miedo a la toma de decisiones conduce a la parálisis, lo que aumenta el estrés y la frustración. No decidir sigue siendo decidir: ¡estás decidiendo no hacer nada y dejar el resultado al azar!

He tomado muchas decisiones que han fracasado. Cuando digo que he fracasado, quiero decir que no he obtenido el resultado que quería. No se cumplieron mis expectativas. El riesgo no resultó a mi favor.

No tomar una decisión es lo mismo que decidir hacer algo y fracasar en ello. ¿Pero qué pasa si no ves tu decisión como un fracaso, sino como algo que intentaste hacer frente al miedo? ¿En qué clase de mundo viviríamos si cada decisión que tomáramos fuera un triunfo garantizado?

No es la decisión lo que temes, sino los resultados que conlleva. Si decides pagar más tarde y no hacer nada ahora, esto podría aumentar tu nivel de malestar hacia la realización de esta cosa.

Recuerda que estamos tratando con dos versiones de TI:

El yo del presente que quiere victorias rápidas, y el TÚ del futuro que se centra en la persona en la que te conviertes al pasar a la acción ahora. El TÚ presente prefiere ver la televisión que salir a correr, pero el TÚ futuro está dispuesto a hacer lo que sea necesario ahora para vivir mejor después.

Tomamos decisiones basadas en estas dos identidades. El yo presente y el futuro están en constante conflicto. Cuando aprendas a desvincularte de tus antojos y deseos presentes y a orientarte hacia el futuro, notarás un gran cambio en tu comportamiento.

No Puedes Tomar una Decisión Inmediata y Decidir "Pensarlo".

Cada vez que planeaba procrastinar, decía

"Déjame pensarlo".

Luego me alejaba y no volvía a pensar en ello. Recuerdo que después pensaba: "Espero que no me sigan con esto, porque no tengo ninguna intención de hacer lo que quieren".

Semanas después, me encontraba con la misma persona, o mi jefe se acercaba y me preguntaba por aquello que debía hacer, y tenía que pedir una prórroga.

Si lo dejaba pasar lo suficiente, se lo pedía a otra persona. El hábito de "déjame pensarlo" se convirtió en una excusa para retrasar el compromiso con algo que podía decidirse rápidamente.

Cuando haces esto con la suficiente frecuencia, la gente deja de preguntarte. Al final, dejan de incluirte en las decisiones. Entonces te aíslas y nadie te molesta. Esto podría funcionar si uno de tus puntos fuertes es la deliberación y necesitas más tiempo que la persona media para decidir, pero para un procrastinador, se convierte en una excusa para evitar hacer la tarea por completo.

Mi sugerencia:

No te dejes llevar por esto. Si tienes el hábito de posponer las cosas difíciles, ésta podría ser una excusa que te lleve al fracaso. Empieza con

un "ya me pondré en contacto contigo más tarde" o "consúltame mañana".

Pero cuando llega mañana, no pueden encontrarte porque estás escondido en el fondo de la habitación, fuera de la vista.

Para superar esta táctica dilatoria, decidí que lo mejor era tomar una decisión, comprometerme y hacerlo en el momento. Mi decisión sería un sí o un no. No importaba cuál sería el resultado, ni si me arrepentiría más tarde. Simplemente tomé una decisión concreta.

Había que tomar la decisión de actuar, y la tomaría. Era una cosa menos en la que pensar, lo que abría espacio en mi mente para ideas más creativas y elaboradas.

Te Ocupas En Realizar Una Tarea Fácil De "Baja Prioridad".

Hacer tareas sin esfuerzo te da una falsa sensación de logro. Puedes hacer estas cosas rápidamente (por ejemplo, responder a los últimos diez correos electrónicos de tu bandeja de entrada o mover papeles de un cajón a otro). Buscas victorias rápidas que den resultado ahora y te den una gratificación inmediata.

Miedo #5: El Miedo a la Retroalimentación Negativa

La gente procrastina porque tiene miedo de ser evaluada o porque teme recibir comentarios negativos de los demás.

Cuando estaba en la escuela, uno de mis mayores temores era que me devolvieran los exámenes para los que sabía que no había estudiado y que probablemente reprobaría. Procrastinaba el estudio de cualquier cosa y, con el tiempo, este hábito alimentaba un sistema de autosabotaje. Me volví muy hábil para preparar mi propio fracaso.

Con cada examen devuelto, tenía garantizada una C, o simplemente una F. La escuela era mucho más fácil cuando puedes predecir tu propio éxito o fracaso. Pero lo que temía era la repercusión de las críticas de los demás. No era el hecho de reprobar los exámenes lo que realmente me molestaba, sino la mirada del profesor que decía "ya estás otra vez".

Era el miedo a las críticas de mis padres cuando se enteraban de que suspendía el último curso justo después de haber superado el primer ciclo de secundaria. Realmente estaba alimentando las expectativas de todos. Esperaban que reprobara, y yo les daba lo que querían.

El miedo a la retroalimentación -incluso si es constructiva- puede conducir a un comportamiento irracional respecto a la procrastinación. Este miedo hace que nos abstengamos de dar el 100%. O, como te dije en la historia, te acostumbras tanto a reprobar que te saboteas a ti mismo.

Este miedo puede vivir fuera de tus límites. Buscas la validación externa de tu entorno de que lo que haces está bien. Para utilizar una muestra de arte como ejemplo, si les gusta tu pintura, te sientes exitoso y eso valida tu necesidad de crear más. Si alguien (o la mayoría) desaprueba tu arte, puede que no vuelvas a tomar un pincel.

Por ejemplo, alguien puede retrasar la publicación de un artículo en su blog o de un libro porque le preocupa lo que los demás vayan a pensar de él. O el miedo a apuntarse a una nueva clase de arte porque su genio creativo será visto por los demás.

La mayoría de las veces, los temores de la gente son irracionalmente exagerados o injustificados, porque las posibilidades de recibir una retroalimentación negativa son escasas, o porque las consecuencias de esa retroalimentación no son tan importantes como creen.

El feedback es una curva de aprendizaje, y no siempre se comunicará de forma florida. Algunas personas te darán "comentarios positivos" que

podrás aprovechar para mejorar. Otros comentarios son más críticos y te dolerán. Pero nada es perfecto ni se hace a gusto de todos.

La Mona Lisa es uno de los cuadros más famosos del planeta. Sin embargo, según las encuestas, el 23% de las personas que han visto el cuadro no están satisfechas. ¿Esperaban algo más grande?

Harry Potter es la serie de libros más vendida del planeta, y en Amazon el 84% de las críticas son de 5 estrellas.

Tu vida es una vida en progreso, y recibir comentarios de tus profesores, compañeros y amigos es algo positivo. Pero si se percibe como un ataque al carácter, te sugiero que reformules la forma en que percibes y aceptas los comentarios. El problema no es el murmullo crítico, sino cómo se recibe.

Si creces en un entorno en el que las críticas se reparten con dureza, esto afecta al nivel en que se reciben. Las personas que padecen un Trastorno de Ansiedad Social (TAS) pueden ser más sensibles a cualquier tipo de crítica y se oponen a ella, incluso de forma constructiva.

Ahora bien, por procrastinación, puede que te retengas a la hora de hacer esa llamada telefónica, de solicitar un nuevo empleo o de asumir un reto en el trabajo.

Tu mente comienza el bucle de las preguntas negativas: "¿Y si no me contratan, hay algo malo? ¿Y si hago el ridículo delante de todos, me tacharán de incompetente?".

Cuando crees lo peor de ti mismo, se alimenta la adicción a la evitación para alejarte de cualquier cosa que pueda causarte daño. Como sabes, cuando hay un peligro cerca, tus instintos eternos entran en acción para proteger tu vida del peligro.

Hay tres estrategias que puedo compartir contigo para recuperarte del miedo a la crítica o a la retroalimentación.

Sé consciente de tus tácticas de evasión. Con las críticas, una estrategia de evasión perjudica tu futuro. Aristóteles dijo una vez: "Sólo hay una manera de evitar las críticas: No hacer nada, no decir nada y no ser nada".

Debes darte cuenta de que, al evitar las críticas, te debilitas. No son las críticas las que te perjudican, sino tu reacción ante ellas. Este hábito de evitar las tareas significa que estás reteniendo tus dones del mundo. No dejes que tu miedo a la crítica se interponga en tu camino hacia el éxito

Decide quién tiene permiso de criticarte. No todos los que critican son iguales, y algunos ni siquiera deberían tener derecho a criticar nada de lo que haces. Establece límites para las personas que puedan proporcionarte comentarios constructivos y desecha el resto.

Los mentores son una excelente opción para los que están en la lista, porque pueden proporcionar práctica real para recibir críticas en un entorno seguro, haciendo que sea una experiencia menos aterradora.

Mi estrategia consiste en hacer una lista de personas de las que estés abierto a recibir estos comentarios. No es que debas descartar a nadie que no esté en tu lista, pero empieza con una lista corta y amplíala cuando puedas añadir a alguien más. Hay personas a las que no tienes que escuchar, y éste podría ser el caso cuando están acostumbradas a criticar todo lo que haces sin hacer un seguimiento para mejorar.

La crítica constructiva consiste en escuchar y recibir con la intención de mejorar. Alguien que te dice: "¡Lo has hecho fatal!" no está interesado en ayudarte.

Centrarse En El Aprendizaje Y La Mejora, No En La Aprobación Externa. Cuando adoptas esta filosofía, te sientes atraído por las críticas como una herramienta positiva que te ayuda a crecer, en lugar de evitarlas como una fuente de rechazo. Considera qué hay de constructivo en las críticas, encuentra la pepita de verdad en ellas y deja que te eleven a un nivel superior.

Reencuadra las críticas como un método para ayudarte a escalar y ser más grande hoy de lo que eras ayer. Dirígete a las voces que te alimentan para ayudarte a avanzar. Cuando te toque dar una opinión, puedes dar una opinión constructiva a otra persona con la intención de ayudarla.

Tomar el Control de tu Mente Procrastinadora

Cuando pude identificarme con mis miedos, y reconocer que el mayor enemigo de mi vida es mi propia mente, me hice una promesa a mí misma: A partir de ese momento, ya no tendría miedo de hacer cosas difíciles. Haría todas las cosas que se escondían en mi armario, debajo de la cama y en cada lugar oscuro de mi mente, donde el miedo protegía mi comodidad.

Si la mente es realmente el mayor activo que tenemos, convirtamos esta arma en una herramienta útil para el éxito en lugar del fracaso. A fin de cuentas, la forma en que vives tu vida se reduce a cómo gestionas tu mente.

Debemos resistir la tentación de escuchar las mentiras de la mente, que es el ego que protege las barreras. El miedo se convierte en valor cuando lo superas. Siempre tendrás miedo. No derrotamos al miedo como si fuera un enemigo en la batalla. Más bien, nos enfrentamos a ese miedo, y en lugar de negociar la paz, simplemente decimos: "Me hago cargo del castillo. Ahora hazte a un lado."

Pero, como procrastinadores, sabemos que no siempre es tan fácil. Incluso con las mejores intenciones, nuestros mejores esfuerzos nos fallarán. La mente del procrastinador racional está en una lucha constante con el enemigo interno... ¡nuestra propia mente de mono!

Debes posicionarte para ser la persona que siempre has querido. El miedo se hará a un lado, y el valor te hará emprender el viaje.

No necesitas más valor. No tienes que aprender un nuevo truco ni pagar un curso sobre cómo sentirte mejor contigo mismo. Ya tienes todo lo que necesitas dentro de ti.

Eres valiente. Siempre has tenido valor dentro de ti. Nadie puede meter la mano dentro y sacarlo de ti, excepto tú.

En los meses siguientes, me centré en crear una nueva mente. Me sentaba con mis pensamientos hasta treinta minutos al día. Leía libros escritos por grandes filósofos y maestros del desarrollo personal, como Jim Rohn, Tony Robbins y Zig Ziggler.

Transformé mi desesperanza en una misión con propósito. Desarrollé una gran sensación de paz y calma como nunca antes había sentido. Fue como si el caos en el que había estado viviendo se callara.

El autorrechazo, el juicio y las limitaciones autoimpuestas ya no me dominaban.

Reconocí la sensación de libertad porque me estaba soltando. Pude ver cómo había atrapado mi miedo en una botella y había estado viviendo dentro de la botella con él.

Si alguna vez has oído hablar del concepto de techo de cristal, se trata de una metáfora que se originó en los años 80 para describir a las mujeres o a las minorías a las que se les impedía alcanzar puestos avanzados en el trabajo. Podemos utilizarlo para describir nuestras limitaciones personales.

Esto ocurre cuando llegas a una determinada etapa y ya no puedes avanzar o progresar. Te quedas atascado donde estás mientras todos los demás consiguen un ascenso, siguen adelante con sus vidas y progresan sustancialmente.

Estaba presionando contra un techo de cristal en mi mente, y cuando se eliminó, me sentí libre para hacer cualquier cosa. El techo de cristal representaba mis límites autoimpuestos. Sin duda, la barrera era yo.

Ahora que el problema se había revelado, tenía que tomar medidas masivas y empezar a avanzar. Estar atascado era doloroso. Repetir los mismos errores y creer lo peor sobre mis limitadas capacidades era inaceptable. Como seres humanos, estamos hechos para explorar y crecer. El camino hacia la grandeza consiste en hacer lo que duele.

Cuando siento que ese viejo enemigo, el miedo, se hunde en mi estómago, me tomo un momento para parar, respirar y preguntarme: "¿Qué temes que ocurra? ¿Por qué tienes miedo? ¿Qué resultado negativo estás prediciendo?".

En la mayoría de los casos, mis miedos giran en torno al temor al rechazo, al fracaso o a no estar a la altura. Si hiciera tal o cual cosa, podría quedar como un tonto o, peor aún, como un incompetente.

Los miedos de la mente parecen reales. Es fácil convencerse de que las voces que te hablan son una entidad aparte. Pero en realidad, la voz eres tú: es tu niño interior escondiéndose de la oscuridad. Es tu ego avergonzado por el resultado si las cosas no van exactamente según el plan.

No existe un plan perfecto. Tampoco habrá nunca un resultado perfecto. La única garantía que tenemos es que, al alimentar el miedo y NO actuar directamente, el fracaso es inevitable.

Mi miedo a rendirme a los hábitos cómodos me mantenía atrapado. Si realmente quería vivir una vida con intención, tenía que dejar de lado las viejas rutinas, crear nuevos comportamientos y establecer mejores hábitos para apoyar la vida que quiero llevar.

Para superar estos miedos, tenía que afrontar cada día con una nueva mentalidad. El miedo conduce a la inacción y al análisis de la parálisis. La mayor parte de este miedo estaba conectado a malos hábitos que apoyaban el miedo. Para cambiar, había que hacer las cosas de una manera nueva, arriesgarse a probar cosas nuevas y encargarse de hacer retos incómodos.

Cuando el miedo a seguir igual es mayor que el miedo a avanzar, debes actuar. Todo mi miedo se centraba en el fracaso. Temía reprobar las tareas que no sabía hacer. Temía no ser capaz de dar lo mejor de mí. Temía que el mundo me juzgara cuando cometiera un error. Temía las consecuencias de decepcionar a mi familia.

Tenía miedo al fracaso, y este miedo alimenta el hábito de la procrastinación. Evitamos hacer cosas difíciles por miedo a decepcionarnos a nosotros mismos. Pero la mayor decepción no consiste en fracasar por intentarlo; es el fracaso por defecto por no hacer nada y permitir que el miedo gobierne el curso de tu vida.

Al escuchar mis miedos al fracaso y a no estar a la altura de mis propias expectativas, estaba creando más miedo. Se convierte en un bucle de retroalimentación que refuerza el miedo. Me pasaba el día corriendo en círculos, buscando distracción. Pero parecer ocupada no es lo mismo que avanzar y hacer un progreso positivo.

Creer en tus miedos más que en ti mismo pone al miedo en una posición de poder. Refuerza tu apego a todo lo que temes hacer.

Haz lo más Difícil Primero consiste en romper el miedo a emprender acciones directas hacia las tareas que nos intimidan. Cuando proteges tu miedo, te dedicas al trabajo fácil, o a las "tareas de confort". Son viejos hábitos que se mantienen porque son predecibles.

Si vives una vida predecible, podrías estar viviendo desde un lugar de viejos hábitos y desde una rutina que te mantiene atascado en la rutina.

Era adicto a la vieja forma de hacer las cosas y esperaba resultados diferentes. Esto no sólo es poco realista, sino que es una fórmula para el fracaso.

Como dijo Albert Einstein: "La definición de locura es hacer la misma cosa repetidamente y esperar un resultado diferente".

Las verdaderas victorias te esperan en los lugares más altos, pero debes crear nuevos hábitos para alcanzarlas. Si sigues subiendo las mismas escaleras para llegar a la cima, siempre llegarás al mismo destino.

Recuerda esto...

Tú eres la grandeza. Eres valiente. No tienes miedo. No te falta nada y tienes las llaves de tu universo eterno.

Repite el siguiente mantra para ti cada día tantas veces como sea posible:

"Soy grande. No tengo miedo. Soy valiente."

Impulsar hacia Adelante

Ahora entiendes los miedos que juegan detrás de la cortina de todas tus dudas, incertidumbres y temores. Sin embargo, el por qué necesita un cómo, y en la siguiente sección, tengo un enfoque sistemático que pronto te ayudará a acabar con tu hábito de procrastinación.

Mantengamos el impulso y sumerjámonos en las razones por las que retrasamos el trabajo duro primero, si es que acabamos haciéndolo…

Diez Razones por las que Retrasamos el Trabajo

" Me parece que cuanto más trabajo, más suerte parece tener."

— Thomas Jefferson

En el capítulo anterior, vimos los cinco miedos principales que alimentan la procrastinación. Ahora, presentamos un desglose de diez razones por las que nos vemos atraídos a retrasar las obras importantes de nuestra vida.

Si te preguntas por qué procrastinas, revisa esta lista e intenta averiguar cuáles de estas causas de procrastinación se aplican a ti. Intenta ser sincero contigo mismo mientras lo haces, ya que averiguar las causas subyacentes de tu procrastinación es fundamental para poder recuperarte de ella con éxito.

Para enfrentarte con éxito a tu procrastinación, tienes que averiguar por qué la dejas para más tarde y cómo te impide alcanzar tus objetivos, de modo que puedas formular un plan de acción concreto, basado en técnicas anti procrastinación adecuadas, que te ayuden a enfrentarte a los desencadenantes de tu procrastinación.

Además de los cinco miedos principales, he aquí las diez razones más comunes por las que procrastinamos. Identifica los motivos de procrastinación que mejor te describen. No te desanimes con este ejercicio. Estás aquí para sanar y no para juzgarte por ser menos que perfecto.

Quiero que te fijes en el magnífico ser humano que eres ahora mismo. Y en lo mucho que puedes llegar a ser cuando sanes del dolor que experimentamos por la evitación de tareas.

Sabemos que tenemos miedo; sabemos que tenemos defectos. Bienvenidos a la experiencia humana.

Desenmascaremos cada una de ellas para obtener una mayor claridad. Identificar de 1 a 3 razones por las que practicas la evitación de tareas te ayudará a sanar más rápidamente. Mientras trabajas en este sistema y rompes las mentiras, todo lo que siempre has querido está al otro lado esperándote.

Posibles Recompensas en el Futuro

Las personas procrastinarán las tareas que estén asociadas a recompensas que sólo recibirán al completar la tarea. Dado que la gente descuenta el valor de las recompensas que están lejos en el futuro, esto se conoce como descuento temporal o de retraso.

Es más fácil descontar el valor de ahorrar dinero ahora en comparación con el objetivo de ahorrar en el futuro. El yo del futuro quiere tener dinero, pero el yo del presente prefiere disfrutar de la vida y gastar.

Podrías participar en una mentalidad de sesgo presente al tomar la decisión de participar en actividades que te recompensen a corto plazo, a expensas de trabajar en tareas que puedan conducir a mejores resultados a largo plazo.

Observa que la relación entre el tiempo para recibir una recompensa y el valor percibido de esa recompensa suele ser inconsistente, ya que la tasa de descuento disminuye. Esto significa que cuanto más lejos esté el futuro de una recompensa, menos importa el aumento del tiempo en la disminución del valor percibido de esa recompensa.

Por ejemplo, mientras que hay una gran diferencia en cómo valoramos una recompensa que podemos recibir ahora en comparación con una recompensa que podemos recibir dentro de una semana, hay una diferencia mucho menor en cómo valoramos una recompensa que podemos recibir dentro de un año en comparación con una recompensa que podemos recibir dentro de un año más una semana.

Del mismo modo, aunque hay una gran diferencia entre recibir una recompensa en un día en comparación con en un año, hay menos diferencia entre recibir una recompensa en un año en comparación con recibirla en dos años.

Este fenómeno se denomina descuento hiperbólico, y se contrapone al descuento exponencial, que es un modelo de descuento temporal consistente en el tiempo, en el que un aumento de la demora antes de recibir una recompensa siempre tiene el mismo efecto sobre su valor percibido, independientemente de lo lejos que esté en el futuro.

Alguien puede retrasar el comer sano, aunque su médico le haya dicho que es importante, porque el impacto perjudicial de su dieta actual sólo empezará a ser un problema serio dentro de un par de años, lo que considera como un problema de otra persona (es decir, como el problema de su yo futuro).

Esta desconexión entre el yo presente y el futuro puede hacer que la gente procrastine de diversas maneras. Por ejemplo, puede hacer que piensen que su yo presente no debería preocuparse por el futuro, ya que su yo futuro será el que tenga que ocuparse de las tareas que pospongan o afrontar las consecuencias de no haberlas completado a tiempo.

Del mismo modo, puede hacerles pensar que su yo actual no debería molestarse en hacer las cosas ahora, si su yo futuro será el que recoja las recompensas de sus acciones.

En consecuencia, las personas suelen mostrar un sesgo de presente cuando eligen participar en actividades que les recompensan a corto plazo, a expensas de trabajar en tareas que les conducirían a mejores resultados a largo plazo.

Escasa Capacidad de Regulación del Autocontrol

Autocontrol—o autorregulación- refleja la capacidad de una persona para controlar su comportamiento emocional y habitual con el fin de llevar a cabo sus actividades. El autocontrol reprueba cuando se cede, lo que conduce a una mala salud o a una función cognitiva débil.

La falta de autocontrol hace que la gente sea mucho más propensa a procrastinar, porque esto está directamente relacionado con la regulación de tu capacidad para manejarte a ti mismo.

Una persona que funciona con poco autocontrol puede ver la televisión durante horas, mientras se dice continuamente que empezará a trabajar en cuanto termine el programa.

Un autocontrol insuficiente puede llevar a las personas a realizar comportamientos que son fácilmente accesibles, aunque no sean intrínsecamente atractivos, en lugar de trabajar en tareas que son más intrínsecamente atractivas.

En Haz Lo Más Difícil Primero, trabajaremos en las mejores tácticas para aumentar tu conciencia de autocontrol y ayudar a gestionar esos momentos en los que sientes una falta de control sobre las elecciones.

Aversión a la Tarea/Evitación de la Tarea

La gente suele procrastinar porque siente aversión a las tareas que debe realizar. Es esta resistencia mental la que hace que la mente busque actividades centradas en el placer como medio de distracción.

Por ejemplo, si tienes que hacer una llamada telefónica importante a alguien que te desagrada, puede que acabes viendo la televisión o

jugando a un videojuego en lugar de realizarla.

Esto ocurre cuando una tarea concreta te resulta poco atractiva, y cuanto más fuerte sea la aversión, más probable será que quieras evitarla y, por tanto, más probable será que te demores en actuar.

Hay muchas cosas que pueden hacer que una persona sienta aversión por una tarea de forma que procrastine. Por ejemplo, una persona puede procrastinar porque percibe una tarea como frustrante, tediosa o aburrida. Puede procrastinar porque cree que hay un desfase entre la dificultad de la tarea y su propia competencia, por lo que siente que la tarea es demasiado difícil para ella.

Tareas Relacionadas con la Ansiedad

¿Alguna vez te has sentido estresado con sólo pensar en hacer una determinada tarea? Si es así, hay una alta probabilidad de que la procrastines.

Es posible que procrastines porque te sientes ansioso por una tarea que debes hacer... y estás evitando hacerla.

Esto se convierte en un problema cuando tu ansiedad aumenta debido a la procrastinación. Esto puede llevar a un bucle de retroalimentación en el que te sientes ansioso por una tarea específica (pagar una factura, tener una conversación difícil), lo que hace que procrastines en lugar de actuar directamente. El ciclo del bucle de procrastinación te hace sentir aún más ansiedad, lo que te atrapa a procrastinar aún más.

Tal vez te sientas ansioso por pedir una cita con el médico porque tienes un ligero dolor en la parte baja de la espalda que no desaparece. Así que esperas a que mejore y no lo hace. Ahora sí que te sientes ansioso y debes ir.

Hay muchas cosas que a menudo posponemos, esperando que simplemente "desaparezcan", pero algunas cosas no lo hacen. Cuanto más lo pospongas, peor te sentirás.

La procrastinación es una táctica utilizada para evitar el dolor de las actividades o tareas incómodas que causan estrés. Es importante mencionar aquí que, con el estrés, la ansiedad o el agobio, estos sentimientos están en relación directa con los pensamientos que estás creando. Sí, el pensamiento crea la experiencia.

Cuando inclines tus pensamientos hacia la realización de la tarea y la obtención de un resultado positivo de la misma, la próxima vez que tengas ansiedad al hacer tus impuestos, piensa en el resultado.

¿Cómo te sentirás después de trabajar en tus impuestos durante treinta minutos? Aunque no termines, has empezado algo. ¿Ahora tienes la confianza necesaria para llamar a ese médico, o pedir una cita por Internet? Ahora te sientes muy bien, y tu sensación ha pasado de la ansiedad a un estado de relajación.

Puede que tengas otros motivos para experimentar ansiedad, por lo que esto sólo se refiere a los problemas provocados por la procrastinación y el retraso de las tareas críticas. Pero el desencadenante es que te sientes abrumado antes de hacerlo, y con gran alivio después de pasar a la acción.

TDAH (Trastorno por déficit de atención e hiperactividad)

Este libro no se adentra en el TDAH específicamente. Sin embargo, el TDAH afecta al 20% de los niños y adultos. Las investigaciones demuestran que existe una correlación directa entre la realización de conductas relacionadas con el TDAH y la procrastinación. Si este es el caso, haré tres recomendaciones:

(1). Acude a tu médico de cabecera para que te aconseje sobre cómo hacerte las pruebas.

(2). Un libro que me ha ayudado significativamente (además de hacerme las pruebas) es Driven to Distraction, de Edward M. Hallowell, M.D. y John J. Ratey, M.D.

(3). Para obtener más información, visite la Asociación Americana de Psiquiatría aquí: https://www.psychiatry.org/patients-families/adhd/what-is-adhd

Objetivos Abstractos o Poco Claros

La gente es más propensa a procrastinar cuando sus objetivos son vagos, abstractos o sin plazos. Cuando los objetivos son concretos, están claramente definidos y cuentan con un calendario, la persona se siente con más energía y se concentra en lo que tiene que hacer.

Por ejemplo: Quiero "ponerme en forma" o "empezar a hacer ejercicio" es demasiado vago para tener energía motivadora. O: "Quiero ahorrar dinero este año".

Desecha los objetivos vagos y sé muy específico en lo que quieres.

"Quiero perder 5 kilos en los próximos sesenta días, y para lograr este objetivo, haré ejercicio tres veces a la semana, los lunes, miércoles y

viernes. Además, dejaré de comer bocadillos con azúcar y haré 20 minutos de cardio al día".

Si quieres ahorrar dinero este año "Me propongo ahorrar 300 dólares al mes pagándome primero a mí mismo y, al principio de cada mes, guardar este dinero en una cuenta aparte". Puedes profundizar en los detalles de tus objetivos con una lluvia de ideas sobre cómo ganar más dinero o ahorrar en gastos. Ya entiendes la idea.

En la siguiente sección hablaré de la fijación de objetivos con más detalle.

Lucha Interna Contra el Perfeccionismo

El perfeccionista cree en un mundo que debe ser perfecto, y aplica toda su energía y recursos en crear el entorno perfecto, la carrera perfecta, el modo de vida perfecto. El perfeccionismo es una poderosa desilusión; es la última mentira. No existe más que en la mente de quienes lo persiguen con implacable obsesión.

Los perfeccionistas viven en un mundo de blanco y negro, una forma de pensar de todo o nada que alimenta la creencia de que cada pequeño detalle tiene que llevar el sello indeleble de la perfección. No existe un camino intermedio ni el perdón a uno mismo (o a los demás) por los errores o el fracaso.

El perfeccionismo puede llevar a la procrastinación de varias maneras, como haciendo que alguien tenga tanto miedo de cometer un error que acabe por no emprender ninguna acción, o haciendo que alguien esté tan preocupado por publicar algo con algún fallo que acabe reelaborando su proyecto indefinidamente en lugar de lanzarlo cuando esté listo.

Por ejemplo, alguien puede retrasar el trabajo en su libro, porque quiere que cada línea que escriba sea perfecta desde el principio, lo que hace que no escriba nada en absoluto.

Del mismo modo, alguien que ha terminado de escribir su libro puede retrasar repetidamente su envío para recibir comentarios, porque quiere asegurarse primero de que es absolutamente impecable, así que lo repasa una y otra vez.

Aunque es razonable querer crear y publicar un trabajo de alta calidad, el problema comienza cuando los perfeccionistas aspiran a una impecabilidad inalcanzable, lo que les hace procrastinar dándoles una excusa aparentemente válida para retrasar las cosas innecesariamente.

El perfeccionismo no es siempre algo negativo y sólo conduce a problemas cuando hace que la gente retrase innecesariamente las cosas porque está excesivamente preocupada porque su trabajo no sea impecable.

Si la trampa del perfeccionismo es un comportamiento que te frena, es probable que hayas obtenido un inmenso placer de ello. Pero el hecho es que todo en la vida es defectuoso. Las personas, los lugares y las cosas que te rodean tienen defectos reales.

Atracción para Crear Autosabotaje

El acto de autosabotaje es una autodestrucción que tendrá un impacto perjudicial a largo plazo. Hay muchas razones por las que alguien seguiría teniendo un comportamiento que puede perjudicarle física o mentalmente, pero el acto de procrastinar deliberadamente conduce a un camino continuo de autodestrucción al intentar sabotear su propio progreso.

Una persona puede retrasar la solicitud de un nuevo puesto de trabajo, aunque sepa que representa una gran oportunidad para avanzar en su carrera. Alguien come comida basura día tras día, aunque el médico le haya advertido de los peligros de la obesidad.

En la siguiente sección veremos el autosabotaje y cómo recuperarse de esto.

Falta de Motivación, Energía o Pereza

Los bajos niveles de energía pueden llevarte a posponer todo indefinidamente. Si trabajas muchas horas, no haces ejercicio o te alimentas de pensamientos negativos, el resultado puede ser que los niveles de energía sean bajos y no quieras hacer nada. Esto conduce también a la pereza y a la falta de motivación.

La pereza refleja la falta de voluntad intrínseca de una persona para realizar el esfuerzo necesario para lograr sus objetivos, incluso cuando puede hacerlo.

Es posible que procrastines la limpieza del hogar, simplemente porque no te apetece hacerlo.

He aquí un breve consejo que a mí me funciona: Empieza a trabajar en algo y la motivación y la energía llegarán. Empieza con la estrategia de los 5 minutos. Empieza ya.

En muchas situaciones, la gente puede suponer que su procrastinación está motivada por la pereza, cuando en realidad se debe a otra razón subyacente, como la ansiedad o el miedo al fracaso.

Si piensas o te sientes desmotivado, para eso estamos nosotros. Para sacar lo mejor de tus acciones para que puedas avanzar y progresar mejor mientras aplastas las falsas creencias de "soy un fracaso."

No eres un fracaso si te falta motivación. Sólo tienes que estar motivado por los desencadenantes adecuados.

Confusión por la Fatiga de las Decisiones

La fatiga por decisión es una forma de procrastinación, y se denomina procrastinación por decisión, o parálisis por análisis. Suele implicar un retraso en la toma de una decisión cuando se presentan demasiadas opciones.

Puede ser un problema que te retenga indefinidamente, a la hora de decidir qué curso de acción emprender primero. ¿Tomo la puerta A o la puerta B? si hay una tercera opción, se vuelve más abrumadora, e incapaz de decidir, eliges no decidir. Dices: "Ya me ocuparé de esto más tarde" o "tengo que pensarlo". Me enfrento a esta situación muchas veces, y cuando me alejo sin decidir, rara vez cierro el círculo. Al sentirme abrumada, lo dejo colgado.

La procrastinación de decisiones tiene efectos perjudiciales a largo plazo. No puedes avanzar si no puedes decidir. Muchas veces me he quedado atascado en una cosa durante meses, y a veces, años. Al no poder o no querer decidir, esa tarea nunca se termina, pero sigue ocupando espacio en tu mente.

Por ejemplo: Puede que retrases el entrenamiento, porque no puedes decidir qué plan de ejercicios seguir. O no puedes decidir a qué gimnasio apuntarte, al más barato que cierra pronto o al más caro que abre las 24 horas. Puede que te demores en quién contratar para remodelar tu baño, porque tienes tres presupuestos diferentes y todos tienen buena pinta.

Cuando te enfrentes a la parálisis de la elección, estos son los factores clave que debes tener en cuenta:

Cuantas más opciones tengas, más difícil te resultará elegir. Cuantas más opciones tengas para elegir, más difícil te resultará evaluarlas y decidir cuál es la preferible.

Cuanto más parecidas sean tus opciones, más difícil te resultará elegir. Cuanto más parecidas sean las opciones, más difícil te

resultará decidir cuál es la mejor, especialmente cuando no haya una sola opción que sea claramente preferible a las otras. Si las opciones son relativamente parecidas en valor, se hace más difícil.

Cuanto más importante sea la elección, más difícil te resultará elegir. Cuanto mayores sean las consecuencias de decidir un plan de acción, más difícil te resultará tomar la decisión. Es más probable que te demores antes de tomar una decisión importante que antes de tomar una decisión menor.

Es importante recordar que cada vez que tienes que decidir y no puedes, acabas agotando tus recursos mentales por la indecisión. Cuantas más decisiones tengas que tomar durante un determinado periodo de tiempo, más agotarás tu capacidad de autocontrol, y corres el riesgo de procrastinar aún más la toma de decisiones futuras, al menos hasta que tengas la oportunidad de recargarte mentalmente.

La toma de decisiones nunca es fácil, pero como dijo Tony Robbins: "Es en tus momentos de decisión donde se forja tu destino".

Pero tomar una decisión es sólo el primer paso. Comprométete con tu decisión y actúa deliberadamente para alcanzar el resultado deseado.

Es importante que te plantees estas preguntas críticas:

¿Qué acción elegirías ahora mismo si pudieras tomar una decisión?

¿Qué decisión, de tomarse, podría cambiarlo todo para ti?

No pienses en el resultado o en el desenlace final; tómate un momento para tomar la decisión que más te cuesta. Luego céntrate en las acciones que te llevarán directamente a tu objetivo.

Ahora que hemos cubierto los cinco grandes miedos y las razones principales que pueden frenarte, es el momento de profundizar en la aplicación. En la siguiente sección, cubriremos el sistema de recuperación de la procrastinación. Te recomiendo que tengas a mano un bolígrafo y un papel para tomar notas. ¡Ahora es el momento de profundizar en las estrategias!

Siempre hay límites y siempre hay oportunidades. Las que ensayamos y en las que nos centramos son las que ponemos en marcha.

— Seth Godin

Parte II: Pasos Prácticos Para Hacer Primero Lo Más Difícil

Tácticas Estratégicas Para Conseguirlo

"El hábito de aplazar siempre una experiencia hasta que te la puedas permitir, o hasta que sea el momento adecuado, o hasta que sepas cómo hacerlo es uno de los mayores ladrones de la alegría. Sé deliberado, pero una vez que te hayas decidido — lánzate."

— Charles R. Swindoll

En esta sección, te presentaré las mejores estrategias para vencer la procrastinación y hacer todas esas cosas difíciles que has estado evitando. Puedes avanzar a tu propio ritmo, pero te sugiero que trabajes en una estrategia y la completes antes de pasar a la siguiente.

Puedes centrarte en uno de tus obstáculos como prueba de este sistema. Trabaja en él hasta que hayas completado la tarea. Puede que lo termines en unos pocos pasos sin leer todo el material. Si es así, ¡fantástico! Elige un obstáculo que te haya supuesto un verdadero reto en el último mes o así y utilízalo como prueba.

Toma notas y aplica lo que aprendas aquí a futuras tareas. Cuando trabajes en este proceso en su totalidad, habrás minimizado el hábito de la procrastinación a un zumbido bajo.

El abrumador control que parecía tener sobre tu fuerza de voluntad habrá disminuido significativamente y, por primera vez en mucho tiempo, experimentarás una nueva sensación de libertad.

Paso 1: Asume la Responsabilidad Total de tu Cambio de Comportamiento

“Nunca tendremos más tiempo. Tenemos, y siempre hemos tenido, todo el tiempo que hay. No sirve de nada esperar hasta la próxima semana o incluso hasta mañana. Sigue adelante día tras día.

Concéntrate en algo útil. Una vez que hayas decidido realizar una tarea, consíguela a toda costa.”

— Arnold Bennett

Eres responsable de tu propio comportamiento. Esto es cierto para tus hábitos, pensamientos, acciones y decisiones. Eres responsable de tus éxitos, de tus fracasos y de la calidad de tu estilo de vida. Cuando das un paso adelante y te haces dueño de todo, no esperas que nada aparezca para mejorar la vida.

Eres el capitán de tu embarcación llamada "vida de éxito" y al asumir la propiedad total, te conviertes en una persona de profunda influencia.

Esto es lo que ocurre con los fracasos: Cuando las cosas van terriblemente mal, tiendes a buscar a alguien a quien culpar. Inventas excusas para tu fracaso. Culpas a los demás por tu dilación. Esperas la inspiración y te quejas cuando la vida te da un golpe terrible a tu salud o a tus finanzas.

Saber que no puedes detener los acontecimientos externos es la clave. Es la forma en que eliges responder.

En el momento en que te hagas cargo de tu forma de procrastinar, todo cambiará. Puedes cambiar tu propio comportamiento, y puedes enseñar a los demás cómo se hace para que sean un modelo de lo que se necesita para asumir la propiedad total de la vida.

Cuando estuve a punto de declararme en quiebra por segunda vez en mi vida, tenía muchas personas y lugares a los que culpar:

Fue culpa de los bancos por emitir demasiadas tarjetas

La culpa fue de mi mujer por no controlar mejor mis gastos. (Lo intentó, pero encontré formas inteligentes de evitar su interferencia).

La culpa fue de Amazon por tener siempre tantas cosas estupendas para comprar. (Es decir, cómo se supone que alguien puede controlar los impulsos repentinos cuando ese botón de Comprar ahora es tan tentador).

Fue culpa de mi empresa por no pagarme lo suficiente por mi talento infravalorado.

Cuando la realidad se me vino encima, un colega me señaló un día

"Sabes, todo esto podría evitarse si simplemente hicieras lo que tienes que hacer para no endeudarte y dejar de gastar en exceso".

Al observar mi situación, pude ver el patrón de la procrastinación crónica trabajando entre bastidores. En lugar de hacer un seguimiento de los gastos, como hace la mayoría de la gente, me inventaba excusas para no actuar.

"Nunca se me ha dado bien eso". (Como nunca he sido bueno en eso, eso me da permiso para seguir con el mismo comportamiento).

"No tengo que hacerlo, porque sé exactamente en qué lo gasto". (La verdad es que no tenía ni idea.)

En lugar de establecer inversiones, dije: "Ya habrá tiempo para eso más adelante. Ahora estoy demasiado ocupado gastándolo".

En lugar de hablar de temas bancarios y monetarios con mi mujer, me dije: "Ella sabe lo que pasa. Si no lo supiera, diría algo". Estaba aplazando la difícil tarea de iniciar una discusión.

Los patrones son dolorosamente obvios cuando la casa se está quemando y cuando buscas al pirómano, descubres que eres el único que tiene las cerillas. Todos los demás ya han huido del edificio en llamas.

El primer paso en Haz Lo Más Difícil Primero debes tomar posesión total de tu vida.

Para seguir adelante y aplastar los retos que se interponen en tu camino, debes estar dispuesto a asumir la plena propiedad de tu vida. Esto no es una carga, sino un gran regalo. Cuando otras personas confían en ti para

que les ayudes, esta responsabilidad se convierte en un servicio muy necesario que ofreces al mundo.

Esto significa analizar todo lo que piensas, dices y haces. La forma en que piensas (tus creencias) alimenta cómo te sientes (tus emociones) y te lleva a actuar (tu comportamiento).

El comportamiento de posponer las tareas importantes comienza con el pensamiento fragmentado "lo haré más tarde". Y si no lo hago, ¿importa? Seguro que otro lo hará.

Pero nadie más puede. O lo hará. O quiere hacerlo. Tienes que evitar que tu propia casa se queme antes de que empiece el fuego. Si no puedes ayudarte a ti mismo, nadie vendrá al rescate.

Tú eres el único que elige procrastinar. Primero pospones las cosas en tu mente. Luego, construyes un muro de excusas por las que no se puede hacer. A continuación, creas limitaciones para defender el muro y, después, te quedas atascado detrás de tus defensas, con la esperanza de que nada las traspase. Pero lo que has hecho es crear una prisión para tu mente.

No es del mundo de lo que te defiendes, es de ti mismo con quien estás en guerra. Tu misión es tomar el control de tu castillo. Protégelo con tu vida. Hazte con la propiedad total de lo que es tuyo.

Construye tus Defensas

Tú creas tu propia experiencia asumiendo la plena propiedad de tu vida. Para tener éxito, la mitad de la batalla es superar los muros defensivos de excusas, culpas y tácticas de escape que has construido para defender tu hábito crónico.

Tuve que preguntarme: "¿Cuánto es suficiente? ¿Cuántas veces quiero decepcionarme a mí mismo, a mi familia y a mis compañeros de trabajo? ¿Cuánto tiempo más voy a retrasar las acciones que influyen en mi crecimiento?".

Ahora, ¿estás dispuesto a hacer lo que sea necesario para dejar este hábito?

Comienza aquí.

Estoy listo cada mañana porque me hago una pregunta al comienzo del día:

"¿Estoy dispuesto a hacer cualquier cosa para liberarme de la procrastinación?"

Sí. La libertad es la capacidad de crear un cambio, y tú tienes el poder de crear lo que quieras. El hábito de la procrastinación te quita el poder en todos los sentidos. Te hace débil y te predispone a fracasar estrepitosamente. Debemos cambiar esto por una mentalidad diseñada para tomar acción intencional - y tomarla ahora.

Tomar posesión total de todo en tu vida te hace pasar del lado del pasajero de tu nuevo Maserati al asiento del conductor. Tienes el control del viaje que te lleva de aquí a allá. Tú decides qué pasos dar y cómo navegar por tu camino, independientemente del tiempo o de las condiciones de la carretera.

Este es un viaje que se construye a través del progreso, y que se realiza kilómetro a kilómetro.

Toma la Decisión Definitiva

Ahora, puedes crear esta realidad mientras dejas de lado los viejos hábitos y comportamientos que te están fallando.

Al igual que asumes la responsabilidad de tu vida personal, también asumes la responsabilidad del trabajo que sólo tú puedes hacer.

No te responsabilizas cuando:

Pones excusas de por qué no se puede hacer.

Das prioridad a las tareas menos importantes.

Culpas a los demás de por qué no consigues avanzar.

Para tener éxito y romper el hábito de evitar las tareas, debes

Dejar de poner excusas y empezar a preguntarte: "¿Por qué no?"

despriorizar las tareas sin sentido y centrarte en las principales prioridades que producen los resultados que deseas

abandonar el hábito de culpar y asumir la responsabilidad total, y

dejar de juzgar y condenar, y abrazar a las personas por hacer lo mejor posible.

Acaba con el Tren de las Excusas

Solía poner muchas excusas para explicar por qué mi vida no funcionaba como yo quería. Mis excusas iban desde: "Puede esperar hasta más tarde" hasta "Simplemente no se me da bien" o "Alguien se encargará de ello (siempre que no sea yo)".

Puse tantas excusas que había desarrollado una mentalidad de víctima. Las mentiras de mis propias limitaciones eran interminables. Todavía puedo oír la voz en mi cabeza diciendo

"Sabes que no fue tu culpa. Si sólo..."

"Le dije que se ocupara de eso. Me ha puesto en una posición de inferioridad".

"¿Por qué siempre van a por mí?"

Siempre había alguien o algo a quien culpar:

Los jefes, los padres, los hijos o una situación con la que yo no tenía nada que ver (aunque la hubiera creado).

Cuando tenía una experiencia agradable, podía atribuirme el mérito. Si era una experiencia desagradable, pertenecía a la estantería de otra persona.

El camino hacia el fracaso está sumido en la culpa, la vergüenza y el reproche. Sabía que fracasar significaba culpar a un acontecimiento, una circunstancia o un individuo externo de mi fracaso. Esta es una receta para más fracasos a gran escala. Como un tsunami que se acumula antes de romperse, tú creas el éxito o el fracaso en tu vida todo el tiempo.

Eres responsable de los resultados. Es totalmente aceptable fracasar -espero que lo hagas para poder aprender de ello-, pero cuando lo hagas, asúmelo de inmediato.

En el momento en que empiezas a quejarte y a utilizar el ciclo de la víctima, acabas de renunciar a tu poder personal. Deja de regalar tu precioso combustible de gratitud, amor y aceptación.

Hacer primero las cosas difíciles no es difícil. Lo único que te bloquea es tu decisión de hacerlo. El siguiente paso es convertirlo en una prioridad. Puedes elegir entre hacerlo ahora o más tarde.

Tienes dos opciones:

(1) Quejarte y convertirte en víctima de circunstancias que escapan de tu control.

(2). Crea las circunstancias que deseas asumiendo la propiedad total de tus pensamientos, elecciones y acciones.

Tarea de Implementación:

Escribe los nombres de cinco personas de las que te quejas con frecuencia. Junto a cada nombre, escribe tres rasgos/cualidades positivas sobre ellas. En el futuro, cuando te sorprendas quejándote, recita estos cinco rasgos relacionados con esa persona.

Identifica el área de tu vida de la que evitas responsabilizarte. ¿Son tus relaciones? ¿Las finanzas? ¿El trabajo? Si es todo lo anterior, identifica el área que necesita más atención.

Por último, cuando te despiertes cada mañana, recita tu propio mantra. Empieza con: "Esta es mi vida, y soy totalmente responsable de ella. Que empiece el día". El resto del mantra depende de ti. Utiliza el mantra de este capítulo hasta que hayas creado tu propio.

Paso 2: Haz tu Lista de Cosas por Hacer

"No hay nada tan fatal para el carácter como las tareas a medio terminar."

— David Lloyd George

Esta actividad me la presentó un amigo que luchaba por hacer lo más difícil en casa y en su negocio. De hecho, estuvo a punto de perder ambos como resultado final. Con el tiempo, aprendió el valor de hacer primero las cosas importantes para que no le costaran más en el futuro.

Al procrastinador que llevas dentro le encantan las listas. Recuerdo que empiezo el día con una lista de tareas parecida a ésta:

Escribir 2000 palabras para mi próximo libro

Limpiar el baño

Comprobar el correo electrónico y responder a los diez primeros mensajes

Escribir una entrada en el blog

Revisar mi lista de tareas pendientes

Volver a revisar el correo electrónico y responder a los siguientes 10 mensajes

Entonces, empezaba el día y, a la hora de comer, después de perseguir todas mis tareas pendientes y urgentes, estaba agotada. Durante las primeras horas de la mañana, cambiaba de tarea diez veces fácilmente mientras trabajaba con más de 30 pestañas abiertas en mi ordenador y trabajando desde 3 listas de acciones distintas.

A los procrastinadores les encantan las listas y parecer ocupados. Nos encanta meternos de lleno en el trabajo, aunque no vaya a ninguna parte (y la mayoría de las veces no lo hace). Nos encanta planificar, y planificar nuestros planes, y hacer listas de todas las cosas que planeamos hacer y que nunca se hacen. Si tomara todas mis listas y cuadernos con planes futuros intencionados, tendría una gran pesadilla de arquitecto.

En efecto, nuestra planificación es en realidad un plan para fracasar. Así es como acabamos con puentes a medio construir que no llevan a ninguna parte. Quiero que pienses en esto cuando te sientes a trazar tus planes.

Como la mayoría de nosotros, los procrastinadores profesionales, probablemente tengas buenas intenciones. Trabajar duro y hacer el trabajo. Pero el trabajo en el que te centras no siempre es importante, sino más bien urgente e intrascendente.

¡No podemos evitar la vida! Debemos actuar intencionadamente y romper nuestros techos de cristal autoimpuestos.

Esto comienza con una claridad total.

Para emprender una acción intencionada, debes saber hacia qué estás actuando. Esto comienza con la creación de una lista. Yo la llamo la lista "antiprocrastinación". Es una lista que incluye todas las:

¿Tareas pendientes en casa, en la oficina o en tu vida personal?

¿Proyectos que has querido empezar, pero no te has puesto

¿aún no te has puesto a ello?

Cosas que DEBEN hacerse cuanto antes porque son urgentes (una factura que debía pagarse el mes pasado y aún no se ha pagado)

Cosas rotas y desorden en los rincones

Mascotas con pelo superlargo que no han sido cepilladas en un par de años

Y cualquier otra cosa que ocupe tu espacio mental y que necesite

debe y debería hacerse.

Cómo comenzar a hacer tu lista

Piensa en una tarea difícil que evites hacer. ¿Será la actualización de tus registros financieros? ¿Empezar una rutina de ejercicios? ¿Hablar con tus hijos sobre un tema difícil? ¿Actualizar tu currículum para un nuevo trabajo? ¿Ordenar el escritorio de tu ordenador?

Ahora mismo, haz una lista de las cinco primeras cosas que te vengan a la cabeza. Pueden ser proyectos que no hayas empezado (o terminado), o algo que hayas empezado pero que hayas dejado a medias.

Durante los siguientes cinco minutos, escribe todo lo que se te ocurra que hay que hacer. No importa lo que sea. Si tu escritorio necesita ser organizado, añádelo a la lista. Una estantería tiene demasiados libros que no has tocado en años. Anótalo. Si hay que rellenar un formulario, añádelo a la lista. Si no has hecho la declaración de la renta en 3 años (¡vaya!) va a la lista.

Esta es una tarea de lluvia de ideas, así que sólo tienes que estar preparado para poner el bolígrafo en el papel, o utilizar un documento de Word/Google Docs si lo prefieres.

Esta actividad te abrirá los ojos para ayudarte a obtener claridad sobre las cosas que se esconden en tus lugares oscuros. Habrá objetivos abandonados desde hace tiempo, informes o aplicaciones que no has redactado, cosas rotas en casa que siguen sin funcionar y, posiblemente, una montaña de bucles abiertos que surgirán mientras trabajamos en esto. Más adelante hablaremos de cómo cerrar los bucles abiertos, pero ahora mismo tienes que darte cuenta de lo que has estado evitando.

Otro punto importante: Mantén esta lista con diez elementos o menos. Cuanto menos, mejor. Queremos prepararnos bien, pero evitar crear agobio. Esto ocurre cuando tenemos demasiadas opciones (es decir, demasiadas cosas en una lista de tareas).

¿Papel y bolígrafo listos?

Estrategia de Implementación: Haz tu Lista de Cosas Difíciles de hacer por la Procrastinación

¡Ve! Haz tu lista y escribe todo lo que se te ocurra durante los próximos cinco minutos. Esta lista no tiene que ser completa ni perfecta. Puedes ir añadiendo cosas a medida que vayas trabajando en el resto del libro.

La clave es comenzar.

Ten en cuenta que esto no es una lista de tareas. No estás haciendo nada todavía, sólo estamos preparando las cosas ahora (planificando) para poder hacer cosas más tarde.

Se trata de empezar. Empieza ahora.

El éxito llega cuando empiezas.

“Los procrastinadores son grandes visionarios -les encanta fantasear con la hermosa mansión que un día tendrán construida-, pero lo que tienen que ser son obreros de la construcción con garra, que pongan metódicamente un ladrillo tras otro, día tras día, sin rendirse, hasta que la casa esté construida.”

Paso 3: Decide que lo Vas a Hacer... Ahora

“Si hay nueve conejos en el suelo, si quieres atrapar uno,

céntrate en uno.”

— Jack Ma

Mira la lista que has creado en el paso anterior. Tienes una lista de al menos cinco tareas que has ido retrasando desde que tienes uso de razón.

Puede que tengas cinco elementos, o cuarenta y siete. Cuanto menos tengas, mejor, así que lo que puedes hacer ahora es reducir la lista a tus cinco principales.

El resto de las tareas puedes olvidarlas por ahora. Si la limpieza del cuarto de baño ha estado en tu lista durante seis meses, y sigues utilizándola sin apenas alterar tu vida, dejarla pasar unos días o semanas más no supondrá ninguna diferencia.

Tu lista de cinco cosas debe ser la que más te influya.

Ahora, elige una cosa de tu lista. Este es tu gran GANADOR. Lo ideal es que sea algo que puedas hacer hoy mismo. Si requiere demasiado tiempo, no lo harás rápidamente y podrías abandonarlo.

Elige algo que puedas hacer en diez minutos o menos si lo tienes. Esta será tu pequeña victoria del día.

Después, toma la decisión de hacer esta única cosa. Al dar el primer

paso de acción, estás tomando la decisión más fácil que existe: empezar.

La mayoría de la gente no consigue empezar nada porque no empieza por la tarea más pequeña. Pero sea lo que sea, toma la decisión de que lo harás. Simplemente di: "¡Lo voy a hacer ahora!".

Como sabes, hay muchas otras cosas que puedes hacer, pero sólo hay una cosa que debes hacer ahora mismo. Este es el trabajo difícil. Ahora mismo, mientras trabajas en este libro, he tardado casi tres meses en completar el borrador final y dejarlo listo para el editor. Normalmente tardo tres semanas en escribir un libro, pero me pasé meses posponiéndolo.

Cuando me sentaba a trabajar en este libro (un libro sobre cómo vencer la procrastinación), en cuestión de minutos me encontraba a la deriva y buscaba otra cosa que hacer. La verdad es que no me había comprometido del todo a terminar esta cosa antes de pasar al siguiente proyecto.

Para llegar al final de una tarea o cuerpo de trabajo, debes empezar a trabajar en él. Y no sólo una vez, sino comprometiéndote a presentarte todos los días y a avanzar en el trabajo hasta terminarlo.

La decisión que debes tomar ahora es... ¿hago esto o no? Si la respuesta es SÍ, hazlo todo. Te estás prometiendo a ti mismo que esto sí importa y que lo estás haciendo... ahora. Aunque aún no sepas cuál es el primer paso. Comprométete con la tarea y empieza.

El mayor obstáculo para no empezar el proyecto es empezarlo realmente. Prefiero volver a empezar cien veces que no haber empezado nunca nada. Pero debes tomar la decisión y comprometerte a hacerlo.

Tomar una decisión concreta es un poderoso paso de acción. Significa que estás tomando una posición. Estás asumiendo una responsabilidad total.

Una decisión desencadena el impulso. Es tu primer paso hacia el cambio. Si estás atascado en la vida, no has decidido realmente hacia dónde vas. ruta.

A continuación, trabajaremos en los pasos de acción, pero por hoy, sólo tienes que decidir que vas a hacerlo.

El reto:

Toma el primer paso hacia hacerlo ahora.

Nota: Minimiza el número de decisiones que tienes que tomar. Cuantas más decisiones tengas que tomar durante un determinado periodo de tiempo, más te fatigarás y más probable será que procrastines la toma de una decisión.

Al minimizar el número de decisiones que tienes que tomar, puedes mejorar tu capacidad para tomar decisiones rápidamente, al tiempo que limitas la resistencia que se interpone en el camino.

Tarea de Implementación:

Toma una Decisión: Examina las tareas inacabadas de tu entorno que requieren tu atención inmediata. Decide ahora mismo hacerlas. No te preocupes por el tiempo que pueda llevar o por si tienes las habilidades adecuadas. Puedes resolverlo sobre la marcha. Escribe la decisión que estás tomando. Por ejemplo:

En cinco minutos, estaré ordenando el armario

Estoy rellenando las primeras casillas de la solicitud de empleo ahora mismo.

Estoy limpiando el maletero de mi coche (Nota: Observa que sólo se trata de una parte del coche, y no de limpiarlo todo. Tómalo en pequeñas etapas).

Si todavía te cuesta hacerlo ahora, el siguiente paso te lleva un paso más allá…

Paso 4: Escríbelo. Cinco Veces.

“El éxito no se obtiene de la noche a la mañana.

Viene por entregas; hoy obtienes un poco, mañana otro poco, hasta que se entrega todo el paquete.

El día que procrastinas, pierdes el éxito de ese día.”

— Israelmore Ayivor

Las investigaciones han demostrado que escribir tus objetivos tiene un 70% más de probabilidades de generar éxito. No es sólo el recuerdo general lo que mejora cuando escribes las cosas. Escribirlo mejorará tu recuerdo de la información importante. Anotar las cosas hace que tu mente sea más eficiente, ya que te ayuda a concentrarte en la tarea crítica que tienes entre manos.

Tu mente no es perezosa, sólo necesita ser disciplinada con un nuevo conjunto de comportamientos. Comienza por centrarte en la tarea con una precisión láser.

Anotar las cosas requiere un nivel superior de acción enfocada. Cuando tu cerebro no está ocupado recordando todo, puede procesar cualquier cosa. Por eso, escribir las cosas puede ayudar a nuestro cerebro a priorizar aquello en lo que debemos centrarnos y actuar en cada momento.

He aquí tres razones por las que deberías anotar las cosas. Si quieres hacerlo, empieza a escribirlo.

Al escribirlo haces un seguimiento de lo que has conseguido

Llevar un diario de las tareas realizadas en ese día, semana y trimestre es un rastro de papel. Te ayuda a hacer un seguimiento de todo lo que has conseguido.

Si revisas tus notas al final de cada mes, puede que descubras que has realizado varias tareas difíciles que habías estado posponiendo durante años.

Tendrás un registro de todas las tareas difíciles en las que hayas actuado. Cuando la termines, no tires la lista, sino que anótala en tu diario y utilízala como método de seguimiento de tu trabajo. Al hacer esto, elevarás tu sensación de logro.

Escribirlo fomenta la acción enfocada.

Es más fácil mantener la concentración cuando la tarea en la que estás trabajando está pegada delante de ti. Mi sistema para esto es escribir la cosa en la que estoy trabajando directamente en una nota adhesiva. La pego en el lateral de mi MacBook, junto al panel táctil. Puedo mirar hacia abajo y verlo cuando estoy trabajando. Si no estoy trabajando en la tarea que me he propuesto, mi atención se habrá desviado.

Escribirlo es un anticipo de lo que viene

Cuando imaginas la tarea deseada, tu mente descubre una forma de hacerla realidad. Al escribirla, las investigaciones sugieren que -en lo que respecta a nuestro cerebro- es como si estuviéramos haciendo esa cosa en el ahora.

Escribirlo actúa como un ensayo para hacer la tarea deseada.

Tarea de Implementación:

Escribe tu tarea cinco veces. Utiliza un cuaderno aparte para ello. Escribe la fecha en la parte superior de la página y utiliza una página por día.

Tengo un cuaderno/diario y lo utilizo para anotar todas mis tareas difíciles. Cuando las escribo, soy específico en cuanto a la acción que estoy llevando a cabo. Escribirlo hace que sea real.

Paso 5: Marca Cinco Minutos para Empezar a Hacerlo

“Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia, pues,

no es un acto sino un hábito.”

— Will Durant

Programar una tarea sencilla durante cinco minutos es la estrategia más sencilla para empezar a trabajar en una tarea de inmediato. Cuando evitas hacer, el simple hecho de comprometerte a cinco minutos de trabajo intencionado hace que tu energía avance. El tiempo es lo suficientemente corto como para dirigir tu atención hacia la consecución de algo.

Creas un impulso y rompes la resistencia al bloquear el tiempo. Se trata de un bloque de tiempo claramente definido cuando trabajas en un objetivo específico. Tu bloque de tiempo se dirige específicamente a una tarea de acción.

Como explica Gary Keller en su libro , The One Thing

“El control del tiempo es una forma muy orientada a los resultados de ver y utilizar el tiempo. Es una forma de asegurarse de que se hace lo que hay que hacer.”

El objetivo de esta estrategia no es terminar tu tarea difícil, sino superar el mayor obstáculo para hacer cualquier cosa: empezarla.

Todo lo que tú (y yo) hemos evitado siempre, nunca ha estado bloqueado en el tiempo. Puedo decir esto con confianza, porque si hubiera estado bloqueado por el tiempo, no habría sido una cosa difícil inacabada, sino una cosa difícil terminada.

Debes mover todas tus cosas difíciles no terminadas al lado derecho de la lista de cosas difíciles ya terminadas. Sólo entonces podrás mirar tu progreso y decir: "¡Se hizo porque hice algo al respecto!".

Cinco minutos es un bloque de tiempo corto, pero te hace empezar a trabajar en la cosa que estás evitando. El 80% del trabajo duro para hacer cosas difíciles está siempre al principio. La resistencia no proviene de hacer la tarea, sino de pensar en hacerla.

Creas una resistencia en tu mente que desvía la energía de tomar una acción intencionada.

Emprender una acción deliberada AHORA te motiva y te da energía. Te llena de una sensación de logro: "¡He empezado esto que siempre tuve miedo de hacer!"

No pienses en lo que pasará después de cinco minutos. Bloquéalo y empieza a trabajar.

Tras la meditación y los ejercicios de respiración profunda, empiezo cada mañana con un bloque de trabajo de cinco minutos. La noche anterior, decido en qué voy a trabajar, y luego lo hago desde el principio de mi jornada laboral.

No tienes que programar ninguna alarma extravagante con tu teléfono. Tu mente sabe lo que son cinco minutos. Siéntate y hazlo. Escribe tu intención en un papel. Puedes escribirla cinco veces como en el paso anterior.

Protege tu bloque de tiempo de cinco minutos, pero no te detengas después de los cinco minutos si quieres seguir adelante. El objetivo es ponerte en marcha en tu tarea, para tomar impulso y confianza. Para empezar lo difícil, rompe la resistencia que te mantiene atascado y que te dice "Algún día se hará", y luego, semanas o meses después, sigues pensando en ello.

Si estás pensando en hacerlo pero no lo haces, no se está haciendo. Entreno mi mente cada día para dejar de pensar en las tareas que debo hacer, que tengo que hacer, que debería hacer. Decido que lo voy a hacer. Bloqueo cinco minutos y lo hago. Sin quejas, sin miedo. Simplemente empiezo.

El paso más difícil para hacer cualquier cosa es siempre emprender la primera acción. El primer paso puede ser el más fácil de dar si decides cuál es. Haz que este paso sea intencionado.

Hazlo ahora. Si no es ahora, ¿cuándo?

No hay más "después". Sólo tienes este día. Más tarde es tu mente aplazando lo que puede hacerse ahora. Cinco minutos de tu tiempo es todo lo que necesitas.

Tarea de Implementación:

Decide qué cosa difícil hay que hacer. (Paso anterior)

Escríbelo cinco veces.

Bloquea cinco minutos en tu calendario.

Ponte a trabajar en ello.

Si tomas impulso, amplíalo a diez minutos. Identifica cualquier pequeña tarea que puedas realizar en cinco minutos o menos. Éstas son tus pequeñas victorias. El objetivo de esto es empezar a pasar a la acción.

Paso 6: Cuéntale a Alguien (Que los Estás Haciendo)

"Puedes retrasarlo, pero el tiempo no lo hará."

— Benjamin Franklin

La razón por la que los artistas de élite, los directores generales, los artistas y los empresarios de alto nivel contratan a mentores y entrenadores es:

La Responsabilidad.

En una reciente entrevista de podcast con Tim Ferriss, el mundialmente aclamado actor de Lobezno, Hugh Jackman, dijo que tiene un entrenador personal. Al final de cada día le envía un mensaje sobre las tareas que ha realizado -o que no ha realizado- y, si algo de su lista de acciones no se ha hecho, su entrenador le explica las razones por las que no ha podido alcanzar su objetivo.

Si Hugh Jackman necesita a alguien para rendir cuentas de sus acciones y objetivos, ¿qué nos impide a ti y a mí?

Si compartes tus objetivos y progresos con otra persona que te haga cumplir tu promesa, desarrollarás un sentido de urgencia. Es fácil romper las reglas que nos imponemos, pero los triunfadores de élite más disciplinados y centrados lo consiguen porque tienen ayuda. Tienen compañeros de responsabilidad.

Cuando trabajas con un compañero de responsabilidad -coach o mentor- te quitas la carga de presionarte a ti mismo. Simplemente lo haces, o te llaman la atención. No siempre actuamos intencionadamente por nosotros mismos, pero lo haremos por otra persona.

La Responsabilidad Cuenta

Si no eres responsable ante alguien, no eres responsable ante nadie. No sé tú, pero si sólo me rindo cuentas a mí mismo, es demasiado fácil pasar de largo. No hay reprimendas, porque me lo pondré fácil y volveré a caer en las excusas que hacen que el ciclo de evasión vuelva a girar:

"No es gran cosa. Me ocuparé de ello mañana".

"Tal vez sólo tenga que ampliar el plazo".

"De todas formas, a nadie le importa lo que hago. Puedo tomarme mi tiempo con esto".`

¿Te resulta familiar?

La rendición de cuentas para los buscadores de evasión es crucial.

Saber que tienes que rendir cuentas a alguien es un motivador clave para ponerte a trabajar. Aunque no hayas terminado, has dedicado una hora y casi lo has conseguido.

Pero terminar las tareas puede ser una lucha si tienes el hábito de construir puentes a medias. La rendición de cuentas identifica las tareas necesarias para completar el trabajo.

Cuando rindes cuentas a un amigo, un entrenador o un socio comercial, se espera que respondas no sólo de los resultados que consigues, sino de las acciones que realizas para llegar a ellos.

La responsabilidad es la clave para alcanzar los objetivos. Será tu mayor motor en los días en los que "simplemente no tengas ganas de hacerlo". Habrá muchos días así. Puedes levantarte con las mejores intenciones, pero a la hora de la comida, todo se desmorona.

La responsabilidad funciona por diferentes razones:

Te mantienes en el camino y evitas que las distracciones te desvíen. Como nota al margen, la distracción es el enemigo del progreso y hace descarrilar a todo el mundo. Nadie es inmune a las distracciones, ni siquiera los más prolíficos de entre nosotros.

La responsabilidad desempeña un papel fundamental para mantener el rumbo. Elimina el tiempo y el esfuerzo perdidos en actividades de distracción y en comportamientos improductivos.

La responsabilidad aumenta la confianza. Nadie lo consigue solo, e incluso si lo consigues, la responsabilidad aumenta tu confianza y tu energía. Y, cuando consigues una gran victoria, tu compañero de responsabilidad se siente motivado para trabajar más. Es una situación en la que todos ganan para aumentar la confianza.

La rendición de cuentas forja el carácter. Aprendes la importancia de ser fiable y digno de confianza. Tu compañero cuenta contigo no sólo para compartir tus victorias (y pérdidas), sino para escuchar con entusiasmo cuando compartes.

¡Haz lo más Difícil Primero... con un Compañero de Responsabilidad!

¿A quién puedo encontrar para que me haga responsable? Puede ser cualquier persona, pero preferiblemente debe ser alguien que no te deje escapar fácilmente. Yo trabajo con personas que se asocian con personas en línea en comunidades de mastermind. También puedes trabajar con cónyuges y parejas.

No es tan importante a quién tengas que rendir cuentas, siempre y cuando estén ahí para ayudarte a alcanzar los hitos.

Una de las principales razones por las que fracasé en hacer cosas difíciles es porque nunca tuve que rendir cuentas. Si lo conseguía, genial, podía darme una recompensa, pero si no lo hacía, tampoco pasaba nada, porque nadie me decía "¡hazlo y deja de posponerlo!". Por lo tanto, la autoexigencia de responsabilidades rara vez funciona a largo plazo. ¡Es difícil ser duro contigo mismo cuando estás atrapado en tu propia mente!

Actividad de Implementación:

Pide a tu compañero de negocios, a un amigo o a un miembro de un grupo de reflexión que sea tu compañero de responsabilidad. Puede ser una vez al día o al final de la semana. Una vez establecida la responsabilidad, decide una hora regular del día para realizar el control. Puede ser un simple mensaje de texto, pero sirve para impulsarte a conseguir tu victoria del día.

Nota: Conozco a muchas personas que dudan en rendir cuentas a alguien por miedo a defraudar a esa persona. ¡No dejes que el miedo al fracaso te frene! Eres valiente sólo por leer este libro, así que apúntate a un compañero de responsabilidad y acumula victorias.

Paso 7: Ponlo en tu Calendario

“En la medida en que no estamos viviendo nuestros sueños, nuestra zona de confort tiene más control sobre nosotros que nosotros mismos.”

— Peter McWilliams

Hay una razón por la que existen los calendarios, y no es sólo para controlar la fecha o anotar las citas con el dentista. Cuando se trata de hacer cosas difíciles, tienes que establecer una línea dura definitiva para terminar. Personalmente, no me gusta referirme a las fechas de finalización como "plazos", ya que suena aterrador.

Decidas como decidas llamarlo, tu tarea difícil de hoy o de esta semana debe figurar en tu calendario. Esto se suma a escribirlo cinco veces. De hecho, primero lo escribo cinco veces y luego le asigno inmediatamente una fecha de finalización. Esto funciona por dos razones.

Tengo una larga lista de cosas difíciles que nunca he terminado porque no tenían plazos.

Todo lo que he completado tenía una fecha de finalización asignada escrita en mi calendario que cuelga encima del escritorio.

Como ha dicho el autor del bestseller del New York Times Sueña a lo grande, Bob Goff, "la batalla por la felicidad empieza en las páginas de nuestros calendarios".

Tu calendario es importante. Poner en tu calendario tareas con prioridades clave es la forma de diseñar una vida que se sienta auténtica, plena y satisfactoria.

Soy fan de hacer listas, pero una lista no es lo único que necesitas. Hay múltiples pasos en este proceso para asegurar tu éxito, y un calendario es tu mejor amigo cuando se trata de comprometerse. Puedes crearlo en una agenda o colgar un calendario en la pared. Yo hago ambas cosas. También lo conecto a las alertas de mi teléfono y de mi ordenador para un refuerzo adicional. Esto va de la mano con el bloqueo del tiempo.

Cuando bloqueas el tiempo en tu agenda, te comprometes a dedicar un momento específico del día a esta tarea. Marcar la tarea en tu calendario

significa que se está trabajando en ella hoy y que la tendrás terminada para esta fecha.

Te recomiendo que pongas en práctica El Método De No Romper La Cadena.

Jerry Seinfeld tenía un sistema de seguimiento de sus escritos. Dedicaba cada día a escribir chistes y comedias, y cuando lo hacía, lo marcaba en el calendario con una X. Hecho. Mantenía el calendario a la vista, y al final de la semana o del mes, podía ver el progreso realizado al mantener el hábito.

A modo de ejemplo, si estás trabajando en una tarea difícil que tarda una semana en completarse, al marcarla en una hora al día, no te olvidarás de hacerla. Si está anotada o programada en tu calendario digital y sigue sin hacerse, analiza el motivo. Sé totalmente sincero contigo mismo. ¿Evitaste hacerlo intencionadamente, o surgió algo más que te impidió hacerlo?

Esta responsabilidad personal es eficaz porque genera presión para trabajar en ella. ¡Además, la última persona a la que quieres decepcionar es a ti mismo!



Tarea de Implementación

Consigue un calendario de pared, cuanto más grande, mejor. Luego, identifica tu tarea prioritaria para ese día o semana. Cuando trabajes en tu tarea, pon una X en ese día. El objetivo es no romper la cadena. Si lo haces, al día siguiente duplica el trabajo para conseguirlo. A mí me resultaba mucho más difícil saltarme un día cuando podía ver los progresos que se hacían, o que no se hacían. Puedes compartir estos datos con tu compañero de responsabilidad.

Date el tiempo suficiente para completar la tarea. Por ejemplo, yo tenía que depurar un armario que no había limpiado en años. Esta era una de mis tareas difíciles de hacer (no es una prioridad, pero está en mi lista), así que me asigné tres horas para hacerlo. Trabajando treinta minutos al día (que es el límite de mi tolerancia al desorden), terminé en una semana, un día antes de la fecha prevista.

Si esto no hubiera estado en mi calendario con una X marcada hasta la tarea terminada, todavía estaría buscando un nuevo espacio para arrojar el desorden.

Paso 8: Visualízate Haciendo lo más Difícil Primero

"No necesitas un nuevo plan para el próximo año.

Necesitas un compromiso."

— Seth Godin

El hábito de posponer las cosas difíciles comienza con tu ilusión. La misma cosa que estás aplazando se va a hacer de alguna manera más tarde.

En el momento en que tomas la decisión de procrastinar, tu imaginación vive en el futuro cuando te idolatra como la persona que va a realizar la tarea en el futuro. Como hemos aprendido, esto rara vez ocurre.

El Arte de Visualización Creativa

La visualización creativa es una forma de meditación. Es el arte de utilizar imágenes mentales y afirmaciones para producir cambios positivos en tu vida. Al visualizar las tareas como si estuvieras trabajando en ellas, puedes engañar a tu mente para que crea que se está actuando.

En su innovador libro, Creative Visualization, Shakti Gawain dice:

"Siempre atraemos a nuestra vida lo que más pensamos, lo que más creemos, lo que más esperamos y lo que más imaginamos."

Las investigaciones han demostrado que los atletas que se entrenan para los Juegos Olímpicos se preparan para el deporte tanto en el campo como fuera de él. Según las investigadoras Ellen Rogin y Lisa Kueng, no es sólo el entrenamiento físico lo que afecta al éxito del atleta, sino el entrenamiento mental, en forma de visualización.

Los deportistas que se comprometen a visualizarse a sí mismos triunfando, crearán mentalmente el éxito en su mente primero.

Con las imágenes visuales, los atletas ensayarán mentalmente el entrenamiento como si lo vieran pasar desde el punto de vista de un espectador. Al poner en práctica estas imágenes visuales, los atletas de talla mundial pueden alcanzar sus sueños y mejorar su rendimiento real/físico.

Según Jack Canfield, autor de The Success Principles:

"Esta práctica incluso ha dado a algunos triunfadores lo que parecen superpoderes, ayudándoles a crear sus vidas soñadas al lograr un objetivo o tarea a la vez con hiperconcentración y total confianza. Los atletas de élite la utilizan. Los superricos lo utilizan. Y ahora lo utilizan los que rinden al máximo en todos los campos. Ese poder se llama visualización."

Ahora, ¿qué podrías hacer si te comprometieras a dedicar sólo diez minutos al día a la visualización? ¿Qué objetivos podrías alcanzar? ¿Qué cosas difíciles podrías completar en una sola tarde, o en los próximos veinte minutos?

Esta es la práctica que he utilizado para superar todas las cosas difíciles de la vida. Me resisto a casi todo hasta que visualizo el proceso y los pasos para hacerlo realmente. Cuando esto ocurre, mi subconsciente pasa de la parálisis por la acción a la toma de acción. Me veo trabajando con determinación.

Piensa en la visualización como la llave de la puerta que lo abre todo. Con la visualización, prestas atención a todos los detalles que te ayudan a conseguir tu objetivo.

Al visualizarlo, puedes eliminar los errores que de otro modo cometerías durante el proceso. Esto puede ser algo en lo que no habías pensado. El pensamiento es poderoso. Ponerte en situación mediante el ensayo visual es construir el proceso antes de hacer nada físico.

Para acabar con tu procrastinador interno, la visualización se convierte en el arma principal que arranca el miedo. Como resultado, tu resistencia se rompe, y empiezas a sentirte esperanzado en lugar de desesperado.

Primero lo imaginas y luego lo haces. El ensayo mental te posiciona para el éxito. Sabes que va a ocurrir.

Tu cerebro no reconoce la diferencia entre lo que ocurre en tu imaginación y el acto físico de hacerlo.

La visualización activa los poderes creativos de la mente subconsciente, motivándola para que se esfuerce en crear soluciones. Utilizando la visualización, experimentarás nuevos niveles de motivación y te encontrarás haciendo cosas difíciles que normalmente evitarías.

Tareas de Implementación:

Programa una sesión de quince minutos por la mañana para visualizar la vida que quieres construir. Utiliza el proceso tal y como se expone a continuación. Toma una imagen de tu tarea más difícil y visualiza que trabajas en esa cosa.

Durante los días siguientes, sigue visualizándote a ti mismo trabajando en los pasos necesarios para completar el trabajo. Al hacer esto, estás condicionando tu mente para trabajar en ello.

Así es como se visualiza:

Toma una tarea difícil de tu lista de cosas difíciles de hacer.

Reserva quince minutos para este ejercicio. Puedes poner un temporizador. Te recomiendo que utilices la aplicación digital Be Focused Pro.

Ponte cómodo y puedes empezar. Imagina el primer paso para hacer esta tarea difícil. Utilicemos un ejemplo. Debes limpiar el coche. Hace meses que no lo limpias, y cada vez que lo miras te sientes culpable. ¿Qué es lo primero que haces?

Ensaya el primer paso. Se trata de empezar. El bloque más difícil es el primero. La razón por la que no conseguimos hacer nada es que no empezamos. Visualiza que das el primer paso para conseguirlo.

Visualízate viendo una película. Como puedes verte en tu propia película, haciendo algo que aún no has hecho, esto vincula a tu cerebro con el evento.

¡Visualízalo primero y luego ponte a hacerlo!

Paso 9: Cierra Ciclos Abiertos

“Céntrate en ser productivo en lugar de estar ocupado.”

— Tim Ferriss

Hace años, trabajé en una empresa en la que, todos los viernes, una hora antes de que todo el mundo fichara, todos los empleados tenían que dejar lo que estaban haciendo y dedicar ese tiempo a cerrar bucles.

El director, una persona de alto nivel de productividad, tenía un hábito constante al final del día. Dedicaba entre 30 y 45 minutos a revisar los elementos de su lista de objetivos y tareas que aún no había terminado. Decía que los bucles abiertos creaban estrés y acumulaban ansiedad residual con el tiempo.

La pregunta que formulaba era: "¿Quieres pasar el resto del fin de semana pensando en el único correo electrónico que podrías haber terminado, en el único papel que no has archivado o en el formulario que deberías haber enviado en la fecha prevista?".

Tenía razón. Si salía de la oficina con un bucle abierto (una tarea inacabada), se quedaba en mi mente todo el fin de semana. Como soy una procrastinadora en recuperación, me sorprendía cayendo en la trampa de "lo haré el lunes a primera hora".

El viernes tuve que preguntarme: "¿Será el lunes por la mañana mejor que hoy? ¿Puedo garantizar que llegaré a la oficina y tendré una hora libre para trabajar en esto?".

Es un desastre pensar que la próxima semana tendrás más tiempo que en el momento presente. Tengo una estrategia para vencer esto. Visualizo que llego al trabajo la semana que viene, con toda la intención de terminar mi tarea crítica, ya

atrasada, y que me veo abrumado por tanto trabajo que no puedo terminar lo que podría haber hecho hoy.

El estrés. La presión. El dolor. Eso es lo que me espera el lunes si decido retrasar esto hoy.

Esa noche, empecé a hacer una lista de todos los bucles abiertos en mi vida -en el trabajo y en casa- y coloqué esta lista en mi pared. Tenía que ser visible. Recuerda que me enfrentaba a una mente que prefería ignorar las cosas difíciles.

Al escribirlo y poner la nota delante de ti, es difícil apartarse. Escribirlo en un cuaderno está muy bien, pero acabarás cerrando el cuaderno y tirándolo convenientemente a un lado.

Fuera de la vista, fuera de la mente.

Tienes que hacerte responsable de la lista de ciclo abierto. Podrías tener veinte elementos en la lista, pero cuántos tengas no es importante. Lo que importa es que sepas cuáles son, y que puedas trabajar en tu lista de ciclo abierto de uno en uno.

Un mal hábito que desarrollé fue empezar cosas y no terminarlas nunca. Empezaba un proyecto, lo dejaba a medias y empezaba otro. Empezaba una cosa, la dejaba a los pocos minutos o a la mitad, y empezaba otra. El problema era que aún tenía que recordar lo que había empezado para poder volver a terminarlo. Esta es una forma agotadora de vivir y trabajar. Te fatigas y acabas quemándote.

Los ciclos abiertos te mantienen conectado al pasado. Te mantienen bajo un estrés y una tensión constantes, ya que la culpa de todos esos incompletos pesa mucho en tu subconsciente.

Ahora mismo, piensa en tres cosas que nunca has terminado. ¿Cómo te sientes?

Al cerrar tus ciclos, disminuyes tu estrés, aumentas tu confianza y tomas el control de tu mente.

Al cerrar un ciclo, te empuja a seguir trabajando en otro. Cuando conquistes una pequeña colina, pregúntate: "Bien, ahora sé que puedo hacerlo. ¿Qué es lo siguiente?".

Cada paso adelante lleva a otro paso adelante. Como dijo el antiguo filósofo y escritor chino Lao Tsu: "Todo viaje comienza con el primer paso".

Cada paso que das te lleva a otro paso y, al final, habrás conquistado tantos hitos que empezarás a cuestionar lo que te retenía al principio.

Tarea de Implementación:

Toma una tarea de ciclo abierto y deja quince minutos al final del día para terminarla. Si te lleva más tiempo, empieza antes o amplía tu jornada laboral para completarla.

Puedes utilizar las habilidades ya comentadas para empezar ahora. Reserva el tiempo, anota la tarea y comprométete a hacerla añadiéndola a tu calendario.

Comprométete ahora a hacerlo.

Paso 10: Prioriza tu Elemento # 1 Diario

“La clave no es priorizar lo que está en tu agenda,

sino programar tus prioridades.”

— Stephen Covey

Si te mantienes centrado en el momento inmediato y trabajas en tus tareas más difíciles ahora, tus momentos futuros serán mejores.

En el innovador libro de Gary Keller, The One Thing, afirma:

“La verdad sobre el éxito es que nuestra capacidad para lograr resultados extraordinarios en el futuro reside en encadenar momentos poderosos, uno tras otro. Lo que haces en un momento dado determina lo que experimentas en el siguiente. Tu "ahora presente" y todos los "ahora futuros" están innegablemente determinados por la prioridad que vives en el momento. El factor decisivo para determinar cómo estableces esa prioridad es quién gana la batalla entre tu yo presente y tu yo futuro.”

Como afirma Keller, se trata de incorporar la prioridad a tus acciones. Hasta que tu objetivo sea una prioridad, seguirá siendo un elemento de la lista de tareas pendientes. Lo harás cuando estés preparado, y eso podría ser en cualquier momento entre ahora y los próximos cinco años. Hoy no necesitas diez prioridades número uno en tu lista.

Sólo necesitas una. Una cosa que hacer. Una tarea en la que centrarte. Un camino hacia el que dirigir tu atención.

Cuando decides dar prioridad a una sola tarea, dices no a todas las demás. Cuando tienes más de una tarea en tu lista, dices que sí a cinco tareas diferentes y todas ellas lucharán por tu atención en el mismo tiempo. Por defecto, no harás el trabajo más importante de esa lista, sino lo más fácil que no suele ser prioritario.

Empiezo mi día con una tarea en una nota adhesiva pegada a mi escritorio sin nada más. Si hay algo más en mi campo de visión -listas de comprobación, notas mentales- lo borro. Cuanto menos se aleje mi atención de las distracciones externas, más rápido podré trabajar.

Cuando completes esta tarea, quítala de la lista y pasa al siguiente elemento prioritario. Si tu prioridad nº 1 es un hábito diario que te acerca a tu gran objetivo, puedes incorporarlo como una tarea no negociable en la que trabajar a primera hora de la mañana.

Tu prioridad no es un "podría" o un "quiero" de tu lista. Para ilustrarlo, tomemos un escenario de la vida real.

Un amigo mío perdió su trabajo durante la pandemia de Covid. Decidió crear su negocio en línea, completamente virtual. Su único ingreso era la ayuda del gobierno, que no duraría para siempre. Se dio seis meses para poner en marcha su nuevo negocio.

¿Cómo lo hizo?

El proyecto se convirtió en su única misión. Se despertaba cada día con una serie de objetivos claros. Muchas cosas que me contó después eran muy difíciles. Muchas tareas que quería evitar. Pero siguió apareciendo cada día y dedicándole tiempo, consiguiendo algunas victorias y, con el tiempo, el impulso se impuso. Nueve meses después, había sustituido sus ingresos a tiempo completo. Y no sólo eso, sino que le encantaba lo que hacía.

Ignoró el miedo que le decía que el fracaso era inminente. En cambio, siguió la intuición, hizo las cosas difíciles y logró el éxito al convertirlas en una prioridad.

Aquí tienes un proceso para mantenerte en el camino de tu tarea prioritaria nº 1:

Visualiza la pérdida de no tener éxito. Esto nos lleva de nuevo a nuestra discusión sobre las ganancias inmediatas. Si ahora sacrificas el trabajo duro por el placer, el resultado será el dolor.

Observa a tu mente cuando busca escapar. Es fácil aferrarse al hábito del objeto brillante. Cuando persigues otra cosa, aleja tu atención de lo que deberías haber perseguido.

Cuando pases a otra pestaña de tu ordenador, o de repente necesites consultar tu saldo bancario por tercera vez ese día, pregúntate:

"¿Qué tiene esto que ver con mi tarea actual?"

En la mayoría de los casos, nada. Es sólo un pensamiento fugaz y aleatorio que puedes controlar. En el momento en que decides perseguir una distracción, estás dejando que tu mente controle tus acciones.

Para hacer primero las cosas difíciles, tu prioridad debe ser intencional. Esto es la acción que conduce a la acción. Primero, decides realizar la primera acción. Esta acción intencionada lleva a otra acción. Creas una cadena de acciones prioritarias con cada pequeña acción vinculada a la siguiente.

Si te separas de tu tarea y haces algo que no tiene nada que ver, rompes la prioridad vinculada a esta tarea. Tu "otra cosa" interrumpe el patrón. Ahora, tardarás años en volver a ponerte en marcha, suponiendo que vuelvas a ponerte en marcha.

Escribo mi prioridad en una nota adhesiva y la llevo conmigo. Puedes clavarla delante de tu puesto de trabajo. Hazla visible. Haz que lo que estás enfocando sea muy claro.

Si estoy trabajando en esta tarea y de repente hago otra cosa, me he desviado del camino (he roto la cadena). Al darme cuenta de esto, ahora tengo que elegir:

¿Seguiré por este otro camino o invertiré los motores y volveré al trabajo prioritario?

Tarea de Implementación:

Utiliza una nota adhesiva (o una ficha) para anotar tu tarea prioritaria para mañana. Colócala en un lugar visible. (Yo escribo mi tarea nº 1 en tres notas adhesivas distintas. Coloco una en la pantalla de mi ordenador, otra en mi calendario de pared y otra dentro de la agenda física). Haz que sea imposible perderla. Si está escrita en un cuaderno, en cuanto cierres ese cuaderno, pasarás a otra cosa.

Como respaldo adicional, configura tu calendario de Google para que te envíe un recordatorio al final de cada día. Todo esto debería hacerse por la noche, mientras te relajas y te preparas para el día siguiente. No esperes a la mañana si puedes hacerlo la noche anterior.

Cuando te despiertes y entres en tu flujo de trabajo, querrás que esto sea lo primero que abordes.

Recapitulación de Tareas de Acción:

Escribe tu prioridad número 1 en tres notas adhesivas.

Pégalas en los tres lugares en los que siempre estás trabajando.

Establece un recordatorio en el calendario o una alarma para rendir cuentas personalmente.

Al final de cada día de trabajo, comprueba con tu compañero de responsabilidad para seguir rindiendo cuentas sobre la finalización de tu tarea prioritaria nº 1.

Paso 11: Entrena tu Cerebro para Interrumpir los "Impulsos" Repentinos

" Convertirse es mejor que ser."

— Carol Dweck

En tu camino hacia la recuperación de la procrastinación, hay una trampa de la que debes ser consciente. Lo más probable es que ya sepas que ocurre, pero todavía no le has puesto una etiqueta.

Esto es lo que ocurre. Por fin estás en un estado de flujo -o acercándote- y escribiendo ese próximo éxito que se hará viral en cuanto lo grabes. Sólo unas horas de práctica y entonces...

A mitad de tu sesión de trabajo tu cerebro tiene una idea. ¡Vamos a tomar un descanso!

Así que dejas tu trabajo inacabado y te tomas un descanso de diez minutos. No recuerdas exactamente lo que ha pasado, pero, una hora más tarde, sigues navegando por Internet, echando un vistazo a otros músicos y comparando su excepcional música con la basura que estás escribiendo. Y realmente es basura, es decir, ¿quién escucharía semejante…

Y la mente se apodera de la conversación, llenando tu cabeza de suficientes dudas como para paralizar a un verdadero elefante. No puedes volver al trabajo ahora. Necesitas tiempo de creatividad. Así que empiezas a grabar vídeos de YouTube al azar, y a ver más lecciones de cómo ser esto y aquello, y de alguna manera acabas viendo un documental sobre Gandhi.

No va bien. Para romper el declive de tu día, lo terminas con 30 minutos de correo electrónico, respondiendo desordenadamente a veintiocho mensajes que sólo te han llevado una hora. Ahora los vídeos de gatos…

Bien, a estas alturas nos damos cuenta de que, si eres tú quien está en la historia, no va a haber un final feliz. Pero, por desgracia, personalmente he pasado años de mi vida laboral así, metiéndome en algo y cuando estoy a punto de terminar, mi cerebro dice: "Eh, no terminemos todavía.

¡Es la hora del descanso!" y nos vamos. Hasta el mediodía, y luego mañana, y el descanso nos lleva al fin de semana.

Esta cadena de acontecimientos es lo que ocurre cuando el cerebro pasa por impulsos. Pensamientos repentinos y aleatorios para ir a hacer algo, aunque estés en medio de otra cosa. Pensando que el pensamiento repentino debe ser urgente para entrometerse tan rápidamente, naturalmente echas un vistazo. Pero un vistazo y ya estás enganchado. Ahora estás persiguiendo a un conejo por una madriguera que él conoce muy bien, y tú no. Nuevo en el juego, le sigues el juego.

La persecución está en marcha. Y a la mente del procrastinador le encanta una buena persecución. Vamos hacia abajo, persiguiendo todos los senderos interminables de pestañas marcadas, ideas que se apilan unas sobre otras y puentes a medio construir que se quedan así.

Cómo Romper Los Impulsos Repentinos

Los impulsos son como los eslabones de una cadena que se han reforzado con los años. Por eso la mayoría de los procrastinadores son propensos a la multitarea, una condición que hace que la mente haga lo que no debe hacer: saltar de una tarea a otra cada cinco minutos cuando se aburre.

Una forma de ayudarte a resistir el deseo de participar en comportamientos impulsivos, como la procrastinación, es añadir un breve retraso antes de darte el gusto.

Por ejemplo, si quieres revisar tu teléfono en busca de notificaciones, cuenta hasta 5 antes de reaccionar. Si quieres pasar a otra pestaña de tu ordenador porque hay más de 30 abiertas en tu navegador, cuenta hasta cinco... y luego cierra 29 de esas pestañas, excepto la que estás utilizando. Quieres volver a mirar la nevera por segunda vez en una hora, quédate quieto y cuenta hasta diez. Resiste el impulso de reaccionar.

Cuando respondes al primer impulso (¡estoy revisando Facebook!), condicionas la mente para que reaccione a la urgencia del pensamiento repentino. Recuerda: Sólo porque tengas un pensamiento repentino sobre algo, no significa que debas o tengas que reaccionar ante él. Tómate un momento para reflexionar sobre el pensamiento.

Tenemos más de 50.000 pensamientos al día. Muchos de ellos serán perjudiciales para mejorar tu comportamiento o tus hábitos, a menos que interrumpas la repentina urgencia de salir corriendo a revisar algo. Nuestra misión aquí es frenar al monstruo de la gratificación

instantánea que quiere salir del armario. Mantén a ese monstruo encerrado y acabará callándose.

Por ahora, la mejor medida que puedes tomar es darte cuenta de estos impulsos cuando se producen... ¡y probablemente se producen mucho! Empecé a contar cuántas veces en una hora me entraba el impulso repentino de alejarme de lo que estaba trabajando, y mi récord en su momento álgido fue de 47 veces. Eso es casi una vez por minuto. No sólo estaba alimentando un mal hábito de multitarea, sino que había creado un muro entre mi realidad y la evasión de tareas.

A lo largo de los meses siguientes, seguí contando estas instantáneas impulsivas. Finalmente, el número se redujo a 7 veces por hora. Mi nivel de concentración se convirtió en un láser.

La respiración es poderosa porque te pone en contacto con el momento presente. Obsérvate a ti mismo sentado y sigue respirando profundamente. Hazlo siempre que sorprendas a tu mente intentando escapar por una madriguera. Esto suele ocurrir cuando tienes que enfrentarte a una tarea o situación a la que no quieres enfrentarte.

La verdad sobre las cosas difíciles es que la resistencia es más fuerte en los primeros momentos. Pero en cuanto calmas tu mente y te centras en respirar profundamente, te asientas más relajado en el trabajo y la tarea que tienes entre manos. Es el impulso inicial de salir corriendo y esconderse el que inicia el ciclo de la procrastinación.

Quédate donde estás.

Inspira y mantén la respiración durante cinco segundos. Exhala durante cinco. Practica esto mientras trabajas, mientras piensas, y haz que la respiración forme parte de tu autoterapia habitual.

Tarea de Implementación:

Añade un tiempo de espera antes de dar rienda suelta a tus impulsos. Cuando sientas el impulso repentino de arrancar y empezar a revisar algo, cuenta hasta cinco. Luego cuente hasta diez.

Respira profundamente. Practica el hábito de la respiración mientras trabajas. Al caminar. Conduciendo el coche. En momentos de estrés.

Para controlar los impulsos, ayuda contar la frecuencia tomando nota.

Ten un bloc de notas a tu lado y, cuando tengas el impulso repentino de lanzarte a otra tarea, respira y cuenta hasta cinco. Márcalo como uno. La

clave es llevar la cuenta cuando puedas demorar esto. A lo largo de los próximos días y semanas, a medida que vayas tomando conciencia, tus impulsos disminuirán.

Paso 12: Automatizar Tareas Repetitivas

“A menudo, el mero hecho de actuar, de hacer algo sobre la situación,

puede aliviar el estrés y ayudar a corregir la situación.”

— Catherine Pulsifer

Una cosa que mucha gente no hace es ahorrar dinero. Durante años, ésta fue siempre una de esas cosas difíciles de hacer. Y cuando tienes en tu lista un punto de "llegar a hacerlo algún día", ¿adivinas cuándo se hace? Nunca. O cuando lo haces, es mucho más tarde de lo que pretendías.

En mis tiempos de estudiante, leí un libro titulado The Wealthy Barber, de David Chilton. En el libro, una estrategia del barbero rico es pagarse a sí mismo primero, aproximadamente el 10% de sus ahorros. Ahora bien, esta información no es nueva, y todos hemos oído esto antes: Págate a ti mismo primero. Pero, ¿cuánta gente lo hace realmente?

Cuando empecé a ahorrar el 10% de mi sueldo, lo guardaba manualmente. Lo movía de una cuenta a otra. Esto supone mucho trabajo y, si un mes se me olvidaba -o encontraba algo mejor que hacer con el dinero-, lo esquivaba. Y al mes siguiente también es más fácil evitarlo.

Así que he creado un sistema con el banco para tomarlo de una cuenta y transferirlo automáticamente a una cuenta de ahorro. Si trabajas en una empresa que ya hace esto igualando tus ahorros, perfecto.

Pero apliquemos esto a todo lo demás. Utilizando los mismos principios de automatización, al crear tu lista de todas las cosas que has estado posponiendo, ¿cuántas de estas cosas pueden ser sólo una tarea puntual?

De tu lista, ¿qué puede automatizarse mensualmente? ¿Para qué necesitas un proceso?

Hablemos de la automatización frente a tu proceso.

Si automatizas una tarea, estás delegando en alguien, o confiando en un software o en la tecnología para automatizarla y no tener que pensar en

ella. Por otro lado, tu proceso es el paso de acción que tienes que dar para que sea lo más fluido posible.

He aquí un ejemplo de proceso:

Guardar y archivar los recibos de la declaración de la renta al final del año fiscal. ¿Alguna vez llegas a la temporada de impuestos y te das cuenta de que has olvidado guardar la mayoría de tus recibos? Así que ahora tienes que pasar horas buscándolos o intentando localizar los recibos en línea si has gastado el dinero digitalmente.

La mayor parte de mi negocio son compras online, así que los recibos que tengo están guardados en PayPal o en los servidores de la empresa. Pero si me olvido de unir estos recibos, se pierden o simplemente me olvido de ellos.

¿Cómo puedo automatizar esto o crear un proceso para que sea menos abrumador?

A partir de aquí, tomo una decisión. Contrato a un asistente para que lo haga. O programo el tiempo para hacerlo. Mi proceso es programar quince minutos al final de la jornada laboral para revisar todas mis compras y ventas.

Entonces, puedo trasladar los recibos a las carpetas designadas. Ya está hecho.

Este proceso significa que no tengo que preocuparme por ello al final del año. Créeme, sin un sistema de seguimiento de tus pagos, entrarás en pánico para completar tus declaraciones de impuestos cuando no tengas tiempo.

Esta es una de esas cosas difíciles que hay que hacer. Puede que tengas una situación poco común, pero sea cual sea, pregúntate siempre:

¿Cómo puedo automatizar esto para ahorrar tiempo?

Con un proceso construido para tareas repetitivas, puedes realizar la actividad sin problemas. Deja que se convierta en tu "receta" para el éxito. Puedes hacerlo con el correo electrónico, las finanzas y el flujo de trabajo de los proyectos. Si no puedes automatizar el proceso y dejar que funcione por sí solo, puedes automatizar el proceso e incorporarlo a tu sistema.

Creo que la razón clave por la que procrastinamos para hacer cosas difíciles es porque no tenemos claro lo fácil que puede ser hacer una cosa (automatizar) o la otra (crear un proceso). Cuando sabes que esto puede

realizarse en piloto automático, y lo estableces por ti mismo, se elimina el estrés y el agobio asociados a encajar esto en tu estructura.

Tarea de Implementación:

Automatiza tus Tareas Repetitivas

Si se trata de una tarea de una sola vez, sabes que si dedicas (X) número de horas a tu tarea, está fuera de tu lista. ¡Boom! Por ejemplo, llenar un formulario para tu pasaporte requiere el mayor esfuerzo la primera vez. Pero después, sólo tienes que renovarlo en 5-10 años (esto varía según el país).

Después de eso, puedes configurar un recordatorio para que se te envíe por correo electrónico cuando debas realizar la siguiente acción intencionada. Hoy en día, muchas empresas y organizaciones tienen un proceso para todo. Es sólo cuestión de conectarse y el sistema se encarga de ello.

Haz una lista de tus tareas repetitivas. ¿Puedes automatizar alguna de ellas? Si es así, ¿hay alguna tecnología que pueda ahorrarte un tiempo valioso cada semana? Hoy en día, estamos inmersos en el mundo de las aplicaciones y los programas informáticos, todos los cuales luchan por la atención.

Se aprende más del Fracaso Que del Éxito. No dejes que te detenga. Los fracasos forjan el carácter.

Paso 13: Delega las tareas que no quieres hacer (o que no puedes hacer)

“Cualquier cosa que valga la pena posponer,

vale la pena abandonarla por completo.”

– Epictetus

Hay dos razones principales por las que retrasas la acción:

1. No quieres hacerlo.

2. No puedes hacerlo

Una razón fundamental por la que puedes evitar hacer algo es porque no sabes cómo hacerlo. No hay nada de qué avergonzarse. Nadie puede hacerlo todo, y por eso necesitamos ayuda. Mira la lista que has hecho y pregúntate:

¿Qué hay en esta lista con lo que necesito ayuda?

Cuando hago mi lista de "tareas difíciles", una de las primeras cosas que hago es hacerme esta pregunta

"¿Con qué necesito ayuda?"

Marcaré esta tarea en rojo, la rodearé con un círculo o pondré un símbolo junto a ella. Luego, me pregunto:

"¿Por qué necesito ayuda con esto? ¿Cuál es el área específica de esta tarea en la que necesito ayuda?"

Puede ser un asunto relacionado con la tecnología, o un conjunto de habilidades que no tienes. ¿Vas a aprender este conjunto de habilidades para poder hacerlo tú mismo, o a descubrir una pieza de hardware tecnológico cuando estás intentando seguir el ritmo de todo lo demás?

Al mirar mi lista de cosas por hacer, determiné que estaba postergando la adopción de medidas intencionadas porque tenía que pedir ayuda. Y pedir ayuda no siempre es fácil. Podemos retrasar la petición de ayuda, lo que nos lleva a posponer la tarea indefinidamente.

Nunca te pones a ello porque no tienes tiempo para aprender una habilidad que podría llevar meses o años. Así, te quedas atascado en una tarea difícil que permanece en tu lista de acciones. Con el tiempo, se eliminará de la lista, pero a largo plazo, podría ser algo que te está costando dinero, drenando energía o creando vías ocultas de estrés y ansiedad.

Decide qué pasos tienes que dar para realizar esta tarea. Haz una lista de estos pasos. Luego, pregúntate:

“¿Lo hago yo o le pido a alguien que lo haga?".

Podría ser un simple proceso de contratar a un autónomo por unos cientos de dólares. O puedes dirigirte a alguien de tu oficina que te ayude.

Determina el punto conflictivo.

He empezado a trabajar en muchas cosas en mi carrera. Cuando me encontraba con un bloqueo y no podía avanzar, por defecto, le daba el visto bueno a "más tarde". Lo apartaba y empezaba a trabajar en otra cosa. Esto dejaba un ciclo abierto indefinido, y los ciclos abiertos son tareas inacabadas que estamos evitando.

Debes averiguar qué puedes hacer para romper el bloqueo. Si tienes que dejarlo de lado por ahora, establece un recordatorio para delegar la tarea. La acción para hacerla avanzar debe ponerse en marcha, aunque no puedas hacerla ahora mismo. Si no lo haces tú, lo hará otra persona.

Haz una lista de las tareas que puedes hacer. Luego, haz otra lista de habilidades o tareas con las que necesitas ayuda. Cuando desarrollé el sitio web de mi empresa, sabía que podía aportar contenido al sitio, pero necesitaba ayuda con el diseño y la maquetación. Podría haber aprendido a hacerlo yo mismo -lo que me habría llevado meses- o contratar ayuda. Opté por subcontratarla.

Es más fácil cuando le puedes pagar a alguien para que lo haga, pero ¿qué pasa si necesitas la ayuda de un amigo o compañero de trabajo? ¿Y si le pides a esta persona su tiempo? Pedirlo no siempre es fácil. De hecho, pedir ayuda puede ser una de las razones por las que estás atascado en algo. Tuve varias tareas en las que no pude avanzar hasta que pedí ayuda a la persona adecuada.

Aquí tienes un proceso que puedes utilizar para pedir ayuda. He utilizado este sistema de pasos durante años y funciona. No siempre obtendrás un SÍ, pero pedir ayuda es mejor que sentarse solo tratando de resolverlo.

Este es el sistema:

Haz un borrador de veinte ideas de cosas para pedir esta semana. También puedes reflexionar sobre la semana pasada y aportar ideas sobre cosas que podrías haber pedido pero no lo hiciste; lo más probable es que vuelvan a surgir.

Observa las áreas de tu vida a las que te aterra acercarte. Puede ser una relación o una situación en el trabajo. Tal vez no te atrevas a pedir ayuda a la gente sea como sea. Temes parecer estúpido. Observa las áreas de las que te retiras.

Luego…

Elige uno de tus miedos y céntrate en él. Piensa en cómo vas a pedir esa cosa. Siente el miedo mientras se abre paso a través de ti. ¿Cómo vas a pedirlo? ¿A quién se lo vas a pedir? ¿Cuándo lo pedirás?

Puedes marcar una gran diferencia en tu vida si pides a las personas adecuadas las cosas adecuadas en el momento adecuado. Comprométete a pedir al menos una cosa que desees cada día. Puede ser algo que quieras para ti, o mejor aún, puedes ayudar a otra persona a conseguir algo que desee.

Nada ocurre en la vida si no lo deseas realmente. Si lo quieres, pídelo.

Tarea de Implementación:

Revisa tu lista de cosas difíciles de hacer. Junto a cada elemento, márcalo como una tarea automatizada, un proceso o una tarea única. Decide la tarea de acción que hay que realizar con cada elemento.

Si se trata de automatizar algo, ¿qué pasos hay que dar para configurarlo? Si es un proceso, ¿qué pasos hay que seguir? Si es algo puntual, ¿cuándo lo haces y cuánto tiempo vas a bloquear?

¿Qué puedes delegar? ¿Quién tiene las habilidades para hacerlo rápidamente? Este es mi proceso de 6 pasos para pedir lo que quieres:

Escribe la única cosa que realmente deseas.

Haz una pequeña lista de tres personas que puedan proporcionártelo.
Escribe el beneficio que te proporcionan al pedirles lo que necesitas.
Pídelo con confianza, como si ya fuera tuyo.
Si no resulta como querías, sé respetuoso con su decisión.
Por último, deja de lado tus expectativas.

Paso 14: Identifica tus Limitaciones (Cuellos de Botella)

“Sobrevivir a un fracaso te da más confianza en ti mismo.

Los fracasos son grandes herramientas de aprendizaje. Pero hay que reducirlos al mínimo.”

— Jeffrey Immelt

Todo viaje tiene sus retos. Son los obstáculos y las barreras que desafían tu determinación. Se llaman limitaciones, y hay dos tipos de limitaciones en tu camino: Restricciones y retos externos: los acontecimientos externos que no puedes controlar, pero ante los que tienes que reaccionar.

Restricciones internas: que puedes influir, pero tus restricciones internas son las más difíciles de vencer.

Evitas hacer cosas difíciles por una razón. Si esa razón se basa en el miedo, te quedas atascado en la parálisis de la acción. Caemos en el patrón de tomar el camino de menor resistencia porque es fácil. Pero el camino fácil puede convertirse rápidamente en el camino difícil si te centras en limitaciones autodestructivas.

Empieza haciéndote preguntas relacionadas con los obstáculos. Siempre habrá retos que superar. No estás limitado por las limitaciones, sino por no identificar el factor limitante.

He aquí unas preguntas críticas para impulsar el autodescubrimiento y empezar a pensar en los problemas centrales de tu camino:

¿Qué es lo que temo de este obstáculo?

¿Está relacionado con la tecnología? En caso afirmativo, ¿cuál es el miedo a la tecnología? ¿Grabar un vídeo?

¿Armarlo? ¿Poner cara de tonto ante la cámara? (Nota: Todo el mundo se siente así. Otras personas hacen que parezca fácil porque han practicado muchas veces. Empieza por grabarte a ti mismo en cámara durante 2-5 minutos).

¿Qué podría pasar si realizo una acción intencionada ahora mismo? (Pista: Si no tomas una acción masiva, no pasa nada y sigues igual. Entonces, ¿qué es lo peor que puede pasar?)

¿Hay alguien a quien necesito pedir ayuda, y me resisto a acercarme a esa persona? En caso afirmativo, ¿es el miedo al rechazo? ¿Me da vergüenza pedir ayuda? (Recordatorio: Todo el mundo necesita ayuda. Pide, y al final encontrarás a la persona adecuada para ayudarte).

Después de identificar tu limitación, pregúntate: "¿Es algo que debo hacer yo, o puedo contratar a alguien? ¿Puedo pedir ayuda a alguien?"

La velocidad con la que triunfas viene determinada por la identificación y el abordaje de los puntos de estrangulamiento en tu vida y tu negocio. No hay excepciones. Las limitaciones existen en todas las organizaciones, y nos afectan a todos. Nunca hay una línea recta hacia el éxito.

En una empresa anterior en la que trabajé, las ventas habían disminuido un 60%, pero el mercado estaba en buena forma. La empresa se había centrado en encontrar las limitaciones externas como causa del problema, pero tras cambiar el enfoque para identificar las limitaciones internas como causa de fondo, identificaron varios factores determinantes. Los directivos de la empresa se propusieron eliminar las limitaciones relacionadas con la parte de ventas y marketing del negocio, y en tres meses las ventas habían aumentado un 130%.

Cuando identificas la limitación, puedes trabajar para eliminar el área problemática. Siempre habrá algo que te retenga, pero tienes que ir cortando hasta que te muevas más rápido.

Si te das cuenta de que una de tus tareas es un cuello de botella y que la estás postergando, puede ser ventajoso quitarla de en medio.

Hay varias formas de hacerlo:

Simplemente hazlo. Evidentemente, éste es el mejor curso de acción, y puede ser factible si utilizas algunas de las otras estrategias que están disponibles en esta guía. Sin embargo, si ves que sigues atascado en el cuello de botella después de un tiempo, es mejor que utilices un enfoque diferente.

Delega la tarea. Es posible que puedas delegar una tarea difícil o que requiera mucho tiempo a alguien que pueda encargarse de ella por ti. Esta persona podría tener mejores habilidades para manejar

el trabajo. Yo delego el 60% de mi trabajo porque simplemente no puedo hacerlo todo.

Elimina la tarea. Puedes decidir que una determinada tarea no es tan importante y que puedes eliminarla por completo de tu lista de tareas pendientes.

Tarea de Implementación:

Identifica tu Limitación o Cuello de Botella Número 1. Nada que merezca la pena será fácil. Y cuanto más lo desees, más difícil será conseguirlo.

¿Qué obstáculos te impiden alcanzar tu sueño? ¿Es la falta de tiempo, la falta de atención o una estructura de trabajo desorganizada?

Con el tiempo, identificarás los obstáculos que se interponen en tu camino, y al reconocer tus limitaciones, podrás trabajar para eliminarlos y mejorar la productividad, la eficiencia y el flujo de trabajo.

Paso 15: Empieza con una Pequeña Acción

“Si no puedes volar entonces corre, si no puedes correr entonces camina,

si no puedes caminar entonces gatea, pero hagas lo que hagas tienes que seguir avanzando.”

— Martin Luther King Jr.

Las pequeñas acciones acumuladas a lo largo del tiempo conducen a grandes victorias. Una de las razones por las que permites que la procrastinación se apodere de ti es tu fijación en la gran victoria que requiere mucho trabajo y un bloque de tiempo dedicado. Puede llevar semanas o meses terminar un proyecto extenso, pero cuando cuentas las pequeñas victorias, se crea un impulso más rápido.

Empieza con pequeños pasos y toma impulso. Pronto, tus acciones constantes te revelarán lo que puedes conseguir cuando das pequeños pasos de forma constante.

¿Quieres perder peso? No te limites en dejar la comida chatarra de golpe, deja de comer en restaurantes de comida rápida y evita los buffet en la misma semana. Redúcelo gradualmente y realiza pequeñas acciones en lugar de un enfoque masivo de "lo haré todo esta semana". Los hábitos se forman tras meses de práctica hasta que se convierten en una rutina.

¿Quieres ponerte en la mejor forma de tu vida? Empieza por hacer algunos ejercicios sencillos en casa. Empieza con cinco flexiones. Añade una flexión más cada día durante treinta días. Ahora estarás haciendo más de treinta y cinco flexiones en una sola sesión.

¿Escribes un libro o abres un blog para ampliar tu alcance? Empieza con una página. La primera frase. Siéntate ante el ordenador. Escribe la primera palabra. Siempre puedes reducir el proceso hasta el más mínimo paso imaginable. He tenido que hacer esto con proyectos más grandes a los que me resistía mucho. Cuanto más fuerte sea la resistencia, más pequeño será el paso de acción necesario para superar la inercia. A veces era algo tan sencillo como escribir un término de búsqueda en Google.

Pregúntate constantemente: "¿Cuál es el siguiente paso inmediato que puedo dar para seguir avanzando?". Entonces, da ese paso. Sea lo que sea para alcanzar tu gran objetivo, siempre puedes empezar con el mínimo paso necesario.

¿Quieres ahorrar 2.000 $ este año? Empieza por ahorrar 3 dólares al día. ¿Quieres aprender un idioma? Aprende cinco palabras más al día.

Yo aprendí a hablar japonés conversacional en cinco años. En ese momento no dominaba el idioma, pero pude hacer avances significativos que a la mayoría de los hablantes no nativos les resultaban difíciles.

Empecé con una lista de palabras básicas cuando llegué. Cada semana, añadía entre 20 y 30 palabras a mi vocabulario aprendiendo cinco palabras al día. A partir de ahí, podía formar frases sencillas. Pasaba de aprender vocabulario sencillo por semana a formar frases sencillas. Con el tiempo, esto desarrolló la habilidad de la fluidez.

Pero siempre comienza con la adopción de medidas constantes a diario.

Lleva un diario de tus pequeñas victorias. Cada día puedes anotar las pequeñas tareas que has completado. Imagina dónde estarás un mes, tres meses y un año después. Pero mantente siempre fijo en la tarea más pequeña.

Dividirlo en trozos del tamaño de un bocado es manejable. La gente se atasca cuando intenta hacer demasiado y demasiado pronto. Esto lleva a la multitarea, y la multitarea lleva a un progreso nulo.

Tu objetivo es el progreso, no la perfección.

Una casa nueva se construye poniendo un ladrillo cada vez. Un coche se monta de una en una. Todo -por muy complejo que sea- comienza con esa pequeña pieza de la máquina que se está construyendo.

Un día a la vez. Un paso a la vez. Haz las cosas difíciles por etapas. Esta es la forma en que entrenaste a tu cerebro para procrastinar en primer lugar.

Sea lo que sea lo que quieras hacer este año, es posible, pero tienes que evitar el enfoque rígido de que todo debe hacerse hoy. Un progreso gradual durante un periodo prolongado es mucho mejor que un progreso masivo en poco tiempo y quemarte.

Todos los logros sobresalientes de tu vida serán el resultado de dar esos pasos pequeños e incrementales a lo largo de los días, meses y años venideros. Esto es lo que realmente es el "éxito instantáneo":

Pequeñas acciones tomadas de forma consistente a lo largo de muchos años.

El momento de empezar es hoy. No tienes que esperar a que todo sea perfecto para empezar. ¿Cuál es tu objetivo para este año? ¿Qué es lo que realmente quieres más que nada?

Tarea de Implementación:

Aquí tienes cuatro pasos sencillos que puedes dar ahora mismo:

Escribe tu objetivo número 1 para este año. Si esto te resulta abrumador, ¿cuál es tu objetivo para los próximos treinta días? Quieres emprender una acción intencionada hacia este objetivo, aunque sea una acción que te lleve menos de 2 minutos.

Durante los próximos cinco minutos, haz una lista de todos los pasos de acción pequeños y manejables relacionados con este objetivo. Escríbelo todo. ¿Es un correo electrónico que tienes que enviar o una aplicación que tienes que descargar? ¿Es un capítulo de un libro que debes leer?

Acumula tu impulso durante las semanas y los meses siguientes. Mirando hacia atrás dentro de seis meses, te sentirás como un alpinista, mirando hacia abajo desde la montaña que acabas de ascender... paso a paso.

Ahora, da el paso más sencillo posible de tu lista. Haz esta tarea ahora mismo.

Paso 16: Adopta el Principio de 80/20

"Piensa en tus prioridades no en términos de qué actividades haces,

sino de cuándo las haces. El momento lo es todo."

— Dan Millman

El principio 80/20 fue introducido por primera vez por el economista italiano Vilfredo Pareto. En pocas palabras, el principio 80/20 dice:

"El 80% de tus resultados suele provenir del 20% de tus esfuerzos."

Para filtrar las tareas que debemos hacer, la ley del 80/20 es fundamental. Piensa en el tiempo que tienes en un día: 24 horas. Son 8 horas para dormir, 1 hora para comer y 8-10 horas para trabajar. Podrías tener unas 4-5 horas para relajarte y establecer relaciones. ¿Cuántos de tus compromisos de tiempo están en el 80/20?

Hablando por experiencia, pasé años luchando con el Principio 80/20. Demasiados proyectos, montones de listas de control y de tareas pendientes, y todo lo que parpadeaba o sonaba tiraba de mi atención en otra dirección.

Pero el problema lo identificó mi socio empresarial, que se dio cuenta de que los hábitos en los que me involucraba comprendían sobre todo urgencias reactivas. Siempre buscaba responder a un correo electrónico en cuanto me llegaba. Me lanzaba a una llamada telefónica en cuanto alguien lo necesitaba. Favorecía el triunfo fácil y rápido, aunque significara ignorar el trabajo que importaba.

Cuando haces lo que es fácil e ignoras las tareas difíciles, esto conduce a un patrón de procrastinación, ya que cableas tu cerebro para responder a la urgencia.

Resulta que la procrastinación es mi talón de Aquiles y, hasta que no pude reconocer que era lo que me frenaba, seguí repitiendo este ciclo autodestructivo. Como implica la regla del 80/20, "tu flujo de trabajo - las tareas a las que prestas atención- debe centrarse en crear el 80% de tus resultados".

Para desglosar esto, sólo una pequeña cantidad de tus tareas producirá un resultado tangible.

Cuando selecciones las tareas que te aportan el mayor disfrute, el mayor éxito, los mayores logros -las actividades que te empujan a ser lo mejor posible y a superar las limitaciones- mantente centrado en el 20% de las tareas que producen el 80% de tus resultados.

Por mucho que trabajes, no se trata del volumen de horas, sino de la calidad del trabajo que realizas. Las cosas fáciles hacia las que nos inclinamos por defecto cuando nos resistimos a las cosas difíciles tienen que ver con caer en tu 80% de pérdida de tiempo.

El 80/20 es una medida de los resultados extraordinarios producidos por el 20% de tus acciones.

Por ejemplo:

El 20% de los alumnos obtendrá una puntuación superior a la del 80% de la clase.

El 20% de tus hábitos diarios constituyen el 80% de tus resultados básicos.

El 80% de tus ingresos como empresario procederá del 20% de tus productos.

El 20% de las personas de tu vida aportan el 80% de la felicidad y la plenitud.

El 20% del tiempo dedicado a planificar tus tareas de acción da lugar al 80% de tus resultados.

El 20% del tiempo dedicado a las tareas críticas da lugar al 80% de los resultados positivos o de los objetivos completados.

Si empiezas el día trabajando en tareas sencillas, crearás el hábito de empezar y trabajar siempre en tareas de poco valor. Por defecto, esto se convertirá en tu hábito.

El 80/20 te mantiene fijo en lo difícil que debe hacerse ahora.

Empieza cada día trabajando en tu prioridad número 1. Hazlo en los primeros treinta minutos del día. Cuando tienes grandes sueños, tus esfuerzos deben reducirse a las mejores formas de emplear tu tiempo. Tu 20% del día creará el 80% de los mejores resultados.

En primer lugar, toma una hoja de papel -o un cuaderno- y escribe tu objetivo nº 1. Probablemente tu objetivo tenga varios pasos o tareas necesarias para alcanzarlo. Escribe los cinco primeros pasos que se te ocurran, y luego pregúntate:

Si sólo pudiera cumplir un objetivo de esa lista hoy, ¿qué objetivo tendría el mayor impacto en los resultados?

Ahora, escribe el segundo objetivo más importante, toma ese objetivo y escríbelo en la parte superior de otra página. La idea es segmentar tus objetivos para poder hacer el siguiente ejercicio más adelante.

Lo que descubrirás es que, tras completar este ejercicio, habrás determinado el 20% de tus objetivos más importantes que te ayudarán a rendir al máximo y a alcanzar tus sueños más rápidamente con menos estrés y fatiga.

Al principio de cada día, me pregunto

"¿Estoy trabajando en una tarea que cae en el 20% superior o en el 80% inferior?".

Esta pregunta definitoria hace que tu conciencia se dirija al presente. Hace que te des cuenta de lo que haces cada día a primera hora. Por costumbre, muchas personas empiezan a trabajar en algo que no conduce a nada. Consultan el correo electrónico, juegan con aplicaciones o empiezan a pensar en cosas ligadas al pasado.

Resiste el camino de hacer primero las cosas pequeñas. Es el camino de los objetos brillantes y de las tareas inútiles que hacen perder el tiempo. Si pierdes treinta minutos al día haciendo trabajos sin sentido o consultando las redes sociales cuando te apetece, eso equivale a dos horas y media a la semana, diez horas al mes y 120 horas al año. Eso son cinco días dedicados a tareas de bajo nivel... y eso son sólo treinta minutos dedicados a esto. ¿Qué tal 2-3 horas al día?

El principio 80/20 es más que una herramienta de productividad para la eficiencia. Te ahorrará mil horas al año. Imagina que estás viviendo el último día de tu vida y alguien te pregunta: "¿Te gustaría tener mil horas más de vida?". ¿Qué dirías?

Que sí, que me gustaría.

Tienes tiempo. Cada momento del día es tuyo. Trabaja en tareas que te llenen de confianza. Haz primero las cosas difíciles, las que te hacen

sentir bien.

Toma el control de esta disciplina y, en pocas semanas, habrás adaptado el Principio 80/20. Superarás la procrastinación en el momento en que tomes el control de la secuencia de tareas que más importan -tu 20%- y gradualmente hagas menos del 80% de las pérdidas de tiempo y energía.

Tarea de Implementación:

Haz un seguimiento de las tareas en las que trabajas. Pregúntate "¿es esta una actividad del 20% o del 80%?". Dibuja dos círculos en un papel y, en el círculo del 20%, identifica tus tres acciones principales.

¿Se trata de meditar, escribir o crear un producto para tu negocio? En el círculo del 80%, identifica las tareas que son de baja prioridad. Esto podría ser el correo electrónico, jugar con el teléfono o ver la televisión (en medio de la jornada laboral).

Ahora que puedes identificar las tareas que haces por defecto, haz un cambio para trabajar en tu 20%. Comprométete a pasar la mayor parte de tu tiempo en el círculo del 20%, concentrándote en lo que produce el 80% de tu impacto.

Paso 17: Programar Una Sesión De Revisión Semanal De Una Hora

"Hasta que no te valores a ti mismo, no valorarás tu tiempo.

Hasta que no valores tu tiempo, no harás nada con él."

— M. Scott Peck, Autor de

The Road Less Traveled

Una mala planificación siempre dará lugar a un pobre rendimiento de tus esfuerzos. Si no planificas, planeas el fracaso. Toda la tecnología, las aplicaciones y los planificadores diarios que tenemos a nuestra disposición no significan nada si no consigues programar tu semana con antelación.

El hábito de la planificación es la única acción semanal que debes incorporar siempre a tu sistema.

En este libro, hablamos de tener un proceso para hacer las cosas difíciles. Comienza con tu plan de la semana. Saber lo que vas a hacer con antelación te pondrá por delante de la carrera. Los corredores de un maratón que esperan hasta el día anterior para empezar a entrenar acaban últimos, si es que acaban.

Como ya hemos comentado, para reservar tiempo para hacer tus cosas difíciles al principio de cada día, tienes que reservar una hora a la semana para planificar tu semana. He descubierto, por ensayo y error, que el domingo por la tarde o el viernes por la noche es lo mejor para esto.

Si trabajas con un horario de lunes a viernes, puedes incluir la sesión de planificación semanal al final de la jornada laboral, el viernes, cuando las cosas aún están frescas, o el domingo, justo antes de volver a empezar. La otra opción es llevar a cabo una revisión semanal el viernes y luego establecer tu plan para esa semana el domingo.

Un horario semanal es fundamental por tres razones.

Te hace consciente de las distracciones. Si sabes en qué debes trabajar, cuando una distracción se abre paso en tu flujo de trabajo, puedes reconocerla como un ladrón de tiempo y volver a tu tarea prioritaria.

Elimina el agobio. Este estado se produce cuando te desvías al hacer demasiadas tareas, lo que te lleva a realizar varias tareas a la vez y a perder el tiempo y la concentración en tareas poco prioritarias. El agobio ocurrirá con menos frecuencia cuando planifiques con antelación. Si experimentas agobio, es porque normalmente estás haciendo algo que no necesita tu atención.

Programa tus cosas divertidas. Tenía la costumbre de ver la televisión en momentos aleatorios a lo largo del día. Para mí, la televisión es una pérdida de tiempo porque no es fundamental para mi flujo de trabajo y, desde luego, no tiene nada que ver con la derrota de la procrastinación. De hecho, ver la televisión siempre ha contribuido en gran medida a retrasar las tareas que no quiero hacer.

Puedes ver la televisión durante horas y no pensar en nada más cuando te concentras pasivamente en un programa, pero a mí me gusta ver películas. No estoy sugiriendo que tengas que dejar de ver The Office o GOT si es lo que te gusta, pero como la mayoría de las formas pasivas de entretenimiento, sé intencional con tus recompensas.

Cuando planifiques tu semana, hay tres cosas que aumentan la calidad de tu vida. Éstas son tus tres cosas no negociables.

Tiempo con la familia: Las relaciones son lo más importante. Esto puede ser difícil de planificar porque cada uno tiene un horario que probablemente no siempre coincida con el tuyo. Así que, cuando no estoy trabajando, aprovecho el tiempo con la familia y los amigos cuando puedo conseguirlo.

Ejercicio y salud. Incorpora una rutina de ejercicio a tu horario semanal. Todo trabajo y nada de ejercicio no es saludable por varias razones.

El ejercicio libera sustancias químicas cerebrales que nos hacen felices y estimulan la función cerebral. La meditación también es poderosa para esto. Recomiendo treinta minutos de ejercicio como mínimo y 15-30 minutos de meditación.

Si tienes poco tiempo durante el día, puedes alternar estas dos actividades, como suelo hacer yo. Como mínimo, si no hago ejercicio,

daré un paseo de quince minutos en bicicleta, sesiones regulares de caminata o quince minutos de estiramientos.

Dormir es el tercer deber absoluto. Jeff Bezos dice que duerme ocho horas por noche. Elon Musk duerme siete horas y se levanta temprano. Como han demostrado las investigaciones, si duermes menos de seis horas, podrías acortar tu vida en veinte años. Estarás menos concentrado y tendrás más posibilidades de desarrollar con niebla cerebral (un efecto secundario de la falta de sueño).

Empieza a relajarte al menos una hora antes de acostarte. Apaga tus aparatos y tu televisor. Un mal hábito es ver la televisión hasta que te metes en la cama. La mentalidad con la que te vas a dormir es la mentalidad con la que te despertarás. Será menos probable que procrastines con un mayor nivel de concentración.

Dedico treinta minutos a relajarme con un tiempo de reflexión en silencio, leyendo y revisando mi plan para el día siguiente.

Para desglosarlo, se trata de generar energía. Tu cerebro y tu cuerpo necesitan descansar y relajarse para recargar energía. Si te alimentas de malos hábitos que erosionan esta energía, no terminarás las tareas importantes. Estarás agotado al mediodía y se instalará el letargo. La pérdida de fuerza de voluntad en esta fase te llevará a hacer tareas fáciles y poco prioritarias, y a partir de aquí comienza la espiral descendente.

Esto nos lleva de nuevo al ciclo de planificación. Incorpora el sueño, el ejercicio, la comunicación con los amigos y la familia y la recuperación de la energía mediante una alimentación sana y la meditación. No hay atajos. Cuando falles, revisa lo que ha pasado y cómo corregir el rumbo para el día siguiente.

Haz lo más Difícil Primero— estos representan tus grandes pilares- es lo primero por encima de todo.

Cuando planifiques la semana que tienes por delante, ten en cuenta estas preguntas:

¿De cuánto tiempo dispongo?

¿Qué obligaciones tengo ya comprometidas esta semana? (Esto puede incluir citas en el hospital o llevar a tus hijos al entrenamiento de fútbol).

¿Cuál es mi proyecto prioritario?

¿Cuál es mi proyecto prioritario nº 2?

¿Cuál es mi proyecto prioritario nº 3?

Dentro de cada proyecto, ¿cuáles son las tres tareas que deben completarse?

¿Qué es lo que está fijado en mi agenda? Esto sería una sesión de revisión semanal, una sesión de planificación semanal, ejercicio y descansos regulares. La estructura es fundamental para el éxito. Trabajé durante años sin una estructura probada y mi productividad se resintió por ello.

Al identificar los bloqueos u obstáculos en tu agenda semanal, considera estas preguntas:

¿Qué distracciones me apartan regularmente de mi trabajo?

¿Cuál es el hábito nº 1 que proporciona el 80% de mis resultados?

¿Qué hábitos suponen el 80% de mi eficacia?

¿Qué hábitos drenan mi energía?

¿Qué tareas son una completa pérdida de tiempo?

¿A quién puedo pedir ayuda o delegar estas tareas?

Una vez que identifiques los obstáculos y trabajes para eliminarlos, podrás controlar tu rendimiento. No necesitarás hacerte las mismas preguntas cada semana, a menos que un viejo hábito vuelva a aparecer o se convierta en un problema. Cuando lo haga, anota el hábito, identifica el desencadenante que te hace alimentar el hábito y añade una estrategia para eliminarlo de tu agenda.

Por ejemplo, yo tenía el hábito de llenarme de dulces a base de azúcar por la noche antes de acostarme. No hace falta ser un experto en salud para darse cuenta de que es una mala idea. Tiene un impacto negativo en el sueño y hace que el día empiece mal. Pero lo que desencadenó esto fue ver la televisión antes de acostarse como forma de relajarse.

Así que mi solución fue quitar el televisor. Seguía teniendo antojos de chocolate y helado, pero los antojos se redujeron con el televisor fuera de la vista. Cuando tengas un desencadenante que desencadene otro hábito negativo, elimina el acceso al desencadenante. En mi caso, era el televisor.

A algunas personas les desencadena el navegar por las redes sociales. Si tiene un impacto negativo en tu vida, tiene que desaparecer o nunca conseguirás que las cosas funcionen bien. Serás arrastrado a diestro y siniestro, tratando de equilibrar todo.

Revisión Diaria.

Una revisión semanal es el panorama general de la semana, pero también puedes hacer una breve revisión de 5 minutos del día al final de la jornada. Revisa tu lista de tareas y las tres cosas más prioritarias. Sólo deberían ser tres y no más.

Cuando hacía una larga lista de cosas al azar en las que trabajar, siempre fracasaba en pasar de la tercera tarea. De vez en cuando podía hacer cuatro, pero tres eran manejables, y muchos días, sólo consigo completar las dos primeras.

Pregúntate:

¿Qué proyecto estoy retrasando ahora?

¿Por qué lo estoy retrasando?

¿Cuál es la tarea nº 1 que, si se completa, tendrá un impacto en mi carrera a largo plazo?

¿Qué eventos o citas ineludibles/inevitables hay en mi agenda?

Tu revisión diaria puede hacerse rápidamente, y durante esta sesión, anota la tarea nº 1 para mañana. Es muy recomendable que lo sepas antes de irte a la cama, en lugar de despertarte y tomar esa decisión. Tu cerebro empezará a trabajar en el problema incluso mientras duermes. Con lo que te acuestas es con lo que te levanta

Tarea de Implementación

Dedica diez minutos al final de tu jornada laboral a hacer una revisión semanal de lo que ha funcionado, lo que has conseguido y lo que no has conseguido. ¿Por qué no has conseguido tu prioridad número 1?

Dedica 30-60 minutos al principio de la semana a realizar una sesión de planificación semanal. Esto incluye una revisión de tus 3 principales tareas de la semana. Identifica los posibles bloqueos.

Programo esto el domingo por la tarde (o por la noche) al comenzar la semana y me tomo una hora para revisar los objetivos, revisar las tareas

que se han completado/no se han completado y un plan de acción para la semana.

Paso 18: Controla tus distracciones (y controla el síndrome del objeto brillante)

“El problema es la falta de dirección, no la falta de tiempo.

Todos tenemos días de veinticuatro horas.”

— Zig Ziglar

Estás en una lucha constante por mantener el control de tu mente. Un minuto estás trabajando en tu prioridad número uno. Al minuto siguiente, estás viendo un vídeo de gatos.

Y ni siquiera te gustan los gatos.

Al principio, cuando me di cuenta de mi adicción a la distracción, creé un hábito para marcar la frecuencia con la que tenía un pensamiento para ir a hacer otra cosa. Por poner un ejemplo, estoy escribiendo un artículo para el boletín de esta semana. Tiene que estar terminado al final del día porque lo envío todos los martes. Normalmente tardo entre 2 y 3 horas en escribir este artículo, pero antes de que empezara a hacer un seguimiento de mis distracciones, un artículo me llevaba tres días. Tres días. ¿Por qué?

Trastorno de atención. Otro término para describir esto es Mente de Mono. Es un término budista que significa inestable, inquieto, caprichoso, fantasioso, inconstante, confuso, indeciso e incontrolable. En otras palabras, una Mente de Mono es muy propensa a distraerse con cualquier cosa y con todo.

Yo lo llamo perseguir pistas de conejo. También es un síntoma del síndrome del objeto brillante (SOS).

Shiny Object Syndrome entrena tu mente para buscar un objeto brillante que distraiga tu atención. Puede ser un curso, información, otro libro o un anuncio en las redes sociales. Mientras tanto, al perseguir estas cosas,

dejas un rastro de objetos rotos (también conocidos como tareas inacabadas).

Como hemos visto antes, completar tus ciclos abiertos debe ser tu prioridad. Tienes que terminarlo. Si se trata de un proyecto en curso, debes completar la única tarea dentro de ese proyecto.

¿Pero qué hago si de repente me sorprendo corriendo por otro camino? Detente. Da un PASO ATRÁS. RESPIRA.

El cambio de tareas te agota rápidamente. ¿Te imaginas lo que lograrías con una hora de trabajo enfocado en una tarea específica durante los próximos 30 días?

Te puedo decir lo que pasaría. Terminarías esa única cosa en la que estás enfocado. No hay ningún gran misterio que desvelar aquí. La mayoría de tus problemas con la procrastinación provienen del impulso de correr en una dirección diferente a la que deberías tomar.

Siempre vas en busca de la siguiente cosa mejor. Saltas de idea en idea sin tener claro lo que necesitas o quieres. Acabas perdiendo tiempo, dinero y recursos.

Al final, el Síndrome del Objeto Brillante (SOS) te agota. Lo único peor que no tener la información o las herramientas adecuadas para el trabajo es tener demasiada información y demasiadas herramientas.

Cuando te presentas a construir una casa, no necesitas cinco martillos diferentes. Sólo se necesita un buen martillo.

El SOS es una condición de la mente. Continúa ganando a tu mente hasta que haces ese esfuerzo consciente para reentrenar tu cerebro. Los efectos negativos del SOS son:

Imposibilidad de terminar proyectos. Cuando te entusiasmas con un nuevo proyecto antes de que el primero esté terminado, puedes abandonar el barco antes de ver resultados significativos.

Planificar mal tus ideas y directrices. Las personas con SOS tienden a centrarse en la emoción de seguir una estrategia determinada, o de realizar un cambio específico, más que en la estrategia o el cambio en sí mismo.

Por ejemplo, puede que les guste la idea de crear un nuevo producto y empiecen a trabajar en su desarrollo, pero no tienen un plan de juego a

largo plazo sobre cómo llevar a cabo esa idea. Esto conduce a resultados pobres por una ejecución poco desarrollada y un potencial no realizado.

Gastar mucho dinero. Hay cientos de herramientas tecnológicas para empresas que son impresionantes, eficaces y divertidas de usar. Por desgracia, si te suscribes a todos estos servicios, o saltas de una plataforma a otra, acabarás gastando tanto dinero que se vuelven increíblemente ineficientes. Como resultado, tendrás menos dinero disponible para invertir en tu negocio.

He gastado miles de dólares persiguiendo muchos objetos. ¿Por qué? Buscaba algo que me diera la claridad que necesitaba. Pude corregirlo con unos sencillos pasos en mis hábitos y proceso de pensamiento.

Esto es lo que puedes hacer para tomar control de tu mente: Limita tus opciones.

Los vendedores de hoy en día son muy hábiles a la hora de presentarlo todo como un "must-have" urgente. ¿Por qué necesitas 10 libros sobre productividad si tienes 1-2 de los mejores libros? ¿Necesitas 3 suscripciones diferentes a software cuando uno hace todo lo que quieres/requieres?

Al perdernos en la maleza, nos olvidamos de centrarnos en los frutos de nuestro jardín. El SOS está regando las malas hierbas y no los cultivos que importan.

La distracción no es el problema externo. No controlas la distracción controlando todas las cosas que luchan por tu atención. Simplemente te centras en la única cosa que necesita tu atención AHORA. Limita tu preferencia de elección y elige.

La distracción es una cuestión de enfoque y no el resultado de tener demasiadas cosas que perseguir. Si tienes diez conejos correteando por tu campo, decide cuál perseguir.

Yo me creí el síndrome del objeto brillante durante años. Compraba esto y aquello, probaba este servicio y aquel otro. Estaba convencido de que si compraba el próximo servicio perfecto, podría dejar de perseguirlo todo.

Entonces aparecería uno nuevo.

El reto del SOS es que siempre estás buscando la siguiente opción mejor. Y siempre hay una opción mejor que la que acabas de comprar.

Antes de hacer clic en el botón de compra, háblalo con alguien de tu casa o de tu equipo. ¿Necesitas esta herramienta, curso de formación o servicio? Si es así, haz un mapa de los beneficios que aporta a tu vida y a tu negocio.

Lo más probable es que, si tienes tiempo para pensarlo, te des cuenta de que en realidad no lo necesitas. No sólo eso, sino que, en unas semanas, verás otro producto o servicio similar que casi hace lo mismo, pero que en realidad es mejor y más barato.

No les creas cuando te digan: "Tienes diez minutos para llevarte esto con un 30% de descuento." Es una táctica de marketing, y funciona. Pero si la semana que viene marcas el mismo servicio o producto, adivina qué, escucharás la misma historia.

Compara los productos que se ofrecen. Cuando compro en Amazon, comparo los precios de esto y aquello. Después de comparar los precios, suelo encontrarlo más barato. Las compras impulsivas pueden costarte cientos o miles de dólares al año.

Trabaja en una cosa a la vez. Si estás inmerso en un proyecto ahora, no necesitas otra cosa que no esté en consonancia con aquello en lo que estás centrado actualmente. Sé lo que es ser ambicioso y morder más de lo que puedo masticar.

Termina tu proyecto y, si después decides que esa "cosa brillante" es la mejor herramienta u opción, tómala. Lo más probable es que, para cuando hayas completado tu única cosa, te hayas olvidado de ella.

Revisa tus objetivos. Revisa tus objetivos del mes y del trimestre. Si no tienes tus objetivos escritos, consulta mi libro "Empower Your Big Goals" y trabaja en ello. Revisar tus objetivos hará que todo esté alineado. Si el objeto brillante no está relacionado con lo que estás trabajando en este momento, déjalo.

Aquí es donde mucha gente fracasa. "¡Pero puedo conseguirlo ahora y utilizarlo más tarde!" Probablemente no lo utilizarás más tarde, y de todos modos, ¿no estará disponible dentro de tres meses cuando lo necesites? Probablemente. Puede esperar, y tú también.

La conclusión es que el síndrome del objeto brillante conduce a la procrastinación por distracción. Profundiza tu hábito de procrastinación, y lo que queremos es deshacerlo, no reforzarlo. Una vez que reconozcas esta condición, podrás corregirla. No me di cuenta de que tenía SOS hasta que miré todo el material que había comprado y los

cursos a los que me había apuntado. Una vez que desperté a mi SOS, lo cambió todo.

Antes de empezar la persecución, hago lo siguiente:

Detente. No hagas nada.

PiÉnsalo.

DiscuTe los pros y los contras con alguien de confianza.

QuédatE como estás durante 24 horas

ReplaNtéate la decisión/discusión en 48 horas.

CompleTa lo que estoy haciendo primero.

Yo lo llamo el método DETENT. Cuando te encuentres abrumado con demasiadas opciones, o la confusión te dificulte la concentración, recuerda los pasos DETENT y ve más despacio.

No tomes ninguna decisión impulsiva. Detente y piénsalo bien. Si te sientes apresurado o experimentas un impulso por comprar algo en lo que no estás al 100%, no hagas nada. Espera, respira. Tómate tu tiempo. Actuar de forma masiva no significa saltar a todo lo que veas.

Podrás servir a tu negocio y a tu cordura dejando de perseguir esos objetos brillantes. Dentro de cuarenta y ocho horas, podrías sentirte completamente diferente y alegrarte de haberte tomado el tiempo para reflexionar.

Menos, siempre es más. Quieres las herramientas y servicios más eficientes y rentables, no una abundancia masiva de varias herramientas que hagan todas la misma función.

Tarea de Implementación:

Ahora que sabes lo que es el SOS y cómo gestionar el síndrome, crea conciencia en la tentación de perseguirlo. Utiliza la estrategia DETENT.

Asienta las ideas antes de lanzarlas. Antes de empezar a trabajar en el nuevo proyecto que va a "cambiarlo todo", tómate un momento. Espera hasta mañana. Retrasa el impulso de comprar o empezar algo nuevo.

Termina de construir tu puente. Hay un dicho sobre los puentes a medio construir. No puedes llegar al otro lado. Esto es cierto para

tus objetivos y tu flujo de trabajo.

Imagina una empresa que construye productos, y en lugar de terminar uno y lanzarlo, empieza a construir un nuevo producto. No se termina nada, y esa empresa quiebra. Termina lo que estás haciendo. Trabaja en una cosa a la vez. Completa el proyecto antes de pasar al siguiente.

Reduce tu tiempo de investigación. Deja de buscar cosas nuevas. Si tienes la información que necesitas, ¿para qué conseguir más? Si tienes el curso, el libro o el manual para hacer tu trabajo, ¿necesitas más? Probablemente no. Los objetos brillantes nos dan una sensación de euforia al conseguir algo nuevo. Es como comprar un coche nuevo. Y al cabo de unas semanas quieres cambiarlo por un modelo mejor. Quédate con lo que tienes.

Paso 19: Crea Dispositivos de Compromiso a Futuro

"Comienza a liberarte de inmediato haciendo todo lo posible con los medios que tienes, y a medida que procedas con este espíritu se te abrirá el camino para hacer más."

— Robert Collier

Los psicólogos han acuñado la frase "dispositivo de compromiso" para describir una acción o elección que haces en el presente para conseguir un resultado en el futuro. La procrastinación es un comportamiento tan escurridizo y astuto de la mente que, necesitamos prepararnos antes del comportamiento que queremos derrocar.

Recuerda que antes hemos hablado del yo futuro y del yo presente, y que el yo futuro prefiere los planes a largo plazo, pero el yo presente quiere la gratificación inmediata. Para tener éxito, debes construir una fortaleza en torno a los hábitos que te importan, y proteger tu comportamiento a toda costa.

¿Cómo nos ayuda un dispositivo de compromiso a conseguir objetivos futuros a largo plazo y a acabar con la procrastinación? Eliminando el camino de menor resistencia. La procrastinación siempre corre el riesgo de imponerse cuando hay que tomar decisiones. Si eliminas la necesidad de tomar decisiones y automatizas tus hábitos con antelación, puedes predecir un resultado positivo a largo plazo.

El objetivo es reducir las probabilidades de que se produzca la procrastinación "fijando el comportamiento futuro", como afirma James Clear en su exitoso libro Atomic Habits.

Por ejemplo, tuve que dejar de encender mi teléfono y consultar Facebook. Mi solución: Eliminé la aplicación. Cuando quise ahorrar dinero, establecí un plan automático para descontar el 15% de mi sueldo cada mes.

Cuando tuve que dejar de jugar a los videojuegos para poder escribir más y concentrarme, vendí mis videojuegos y el PlayStation. Fue duro, pero funcionó. Si no lo hubiera hecho, sería excelente en Call of Duty, pero seguiría atrapado en mi trabajo y estaría soñando con escribir libros.

El históricamente famoso general militar chino Han Xin es muy recordado por sus tácticas de guerra que hicieron que sus ejércitos ganaran muchas batallas. Colocaba a los hombres de espaldas al río, para que no tuvieran más remedio que atacar al enemigo de frente. Cuando Hernán Cortés llegó al Nuevo Mundo, quemó sus barcos en el puerto mientras sus hombres eran empujados a tomar la isla... o morir.

Eso sí que es un recurso de compromiso.

Puede que no estés quemando barcos o haciéndote cargo de un ejército, pero tienes que hacerte cargo de tu vida. El método más directo y eficaz es empezar con facilidad y llegar a ello.

Todo se reduce a esto: Hasta qué punto quieres cambiar, y qué puedes hacer hoy para reducir las posibilidades de la fatiga de las decisiones y las postergaciones de mañana. Llegará el día en que no quieras ahorrar dinero para tu jubilación porque prefieras irte de vacaciones. O sentarte en el sofá a ver la televisión por séptima noche consecutiva es más atractivo que empezar esa rutina de correr.

El reto viene al iniciar el hábito. La mayor resistencia que encontramos está siempre en el comienzo, en el "ponerse en marcha" del proceso. Hacemos planes para empezar algún día, pero cada día se convierte en un "algún día" que nunca ocurre hasta que nos comprometemos a ir a por todas, a ganar.

¿Cómo puedes vencer la procrastinación y reducir tu ansia de gratificación instantánea?

La solución es empezar poco a poco. Reduce el tamaño de la acción para que sea menos abrumadora. De hecho, tu rutina debe ser tan fácil que no encuentres ninguna resistencia.

He aquí algunos ejemplos:

Lee un libro durante cinco minutos

Haz cinco flexiones

Corre durante 100 metros hasta el final de la calle

Escribe una frase en el primer párrafo de tu libro

Nunca ha fallado que todos mis días de procrastinación y retraso en la toma de medidas se remonten a un acontecimiento: el comienzo. Empezar el hábito. Avanzar en ese primer paso.

Nunca me costó hacer el trabajo, sino empezarlo. Perdía más tiempo y energía aplazando las cosas que haciéndolas realmente. Hay tareas que retrasé durante años y llevé esa culpa dentro de mí. Cuando me sentaba a hacerla, podía llevarla a cabo en un par de horas, o alargar la tarea durante unos días.

No importa cuánto hagas, sino si realmente lo haces. Es mejor estirar cinco minutos al día durante treinta días, que treinta minutos una vez al mes. Cuando trabajo con autores que escriben su primer libro y tienen dificultades con el proceso de escritura, mi consejo es siempre el mismo. Comprométete a escribir 100 palabras al día durante la primera semana. Sube a 200 palabras la semana siguiente. Aumenta hasta 1000 palabras al día si ese es tu objetivo.

Ganas la guerra contra la procrastinación si te tomas las cosas con calma. Quemar las naves es una gran historia, pero si quieres ponerte agresivo con la detención de ciertos comportamientos, puedes eliminar los desencadenantes de los impulsos de tu entorno.

Esto empieza por establecer tus intenciones. No puedes limitarte a hablar de hacerlo algún día. Hazlo hoy, pero hazlo de forma tan fácil que consigas una victoria rápida en tu haber de inmediato.

Al crear pequeños compromisos intencionados ahora, esto conduce a grandes victorias en el futuro. Se trata de escribir el tiempo y la acción

que pretendes llevar a cabo, y luego presentarte para hacerlo.

Esta estrategia me ha proporcionado grandes victorias con el tiempo, pero durante años he luchado por la falta de compromiso. Tenía el deseo de crecer y tener éxito, pero hasta que no me comprometía a realizar una acción a una hora determinada del día y podía presentarme para cumplirla, ocurría muy poco.

Se trata de tomar impulso. Empieza en la cima con una pequeña bola de nieve, hazla rodar colina abajo y observa cómo se hace más grande y toma impulso en su camino hacia abajo.

Hagamos rodar la bola.

Estrategia de aplicación:

Escribe una cosa que siempre hayas querido hacer pero que te haya costado poner en marcha.

¿Es una rutina de ejercicios? ¿Escribir un libro?

¿Invertir dinero para un fondo de jubilación para poder vivir en Bali? ¿Limpiar tu casa?

Ahora, el objetivo es reducir el tamaño de la acción para que sea tan fácil empezar el hábito que se convierta en una decisión fácil.

Ahora, utilizando el "bloque de tiempo de 5 minutos", puedes fijar

tu compromiso para conseguirlo.

Comprométete con el proceso. Da el primer paso.

Empieza.

Respira…y comienza.

Paso 20: Programa Tu Entorno Con Desencadenantes Visuales Motivadores

"Podemos encontrar muchas derrotas,

pero no debemos ser derrotados."

— Maya Angelou

Puedes reducir y hacer impotente la procrastinación estableciendo señales visuales positivas en tu entorno. Muchos de nuestros hábitos son desencadenados por las señales que vemos, oímos y tocamos. Estos son tus desencadenantes ambientales, y pueden apoyar tu crecimiento y progreso (desencadenante positivo) o disminuirlo (desencadenante negativo).

Un desencadenante positivo sería llenar tu nevera de verduras y fruta en lugar de comida chatarra. Cuando tengas hambre y la abras, podrás buscar un plátano en lugar de un pastel de chocolate. Un desencadenante negativo sería lo contrario, y llenar tu nevera de chatarra en lugar de las cosas buenas.

Por ejemplo, ¿sabías que, de media, la mayoría de la gente consulta su teléfono más de 400 veces al día? Esto es una distracción masiva. Una señal visual te incita a actuar, así que si tu teléfono es un desencadenante negativo para consultar las redes sociales, el correo electrónico o el FB messenger, se te pedirá que respondas a ello cuando tu teléfono vibre o haga ping.

He aquí una idea de aplicación que aprendí de Ed Mylett. Si vas a consultar tu teléfono, configúralo con los activadores adecuados. Instala tus objetivos en tu pantalla para que cuando abras tu teléfono por defecto, lo primero que veas sean tus objetivos.

Muchas de nuestras elecciones y hábitos alimentan la procrastinación. He aquí otro ejemplo. Durante el primer año que trabajé en casa, la televisión estaba en mi espacio de trabajo. No necesito que nadie me diga que es una mala idea, pero es una mala idea. Cuando me sentía inquieto y aburrido y necesitaba una distracción, ¿qué hacía?

Encender la televisión.

Pensaba: "Me tomaré un descanso y veré si se ha añadido algo nuevo a Netflix desde que lo revisé hace diez minutos". No, todavía no. Esto se convirtió en un comportamiento negativo repetitivo. Cualquier cosa que te distraiga de hacer el trabajo importante es un disparador negativo: Darse un atracón de aplicaciones de entretenimiento, comer comida basura o entablar una conversación negativa.

Mi solución: Probé a desenchufar la televisión para que fuera más difícil de encender. Escondía el control remoto. Todo fracasó. Mis ganas de distraerme y procrastinar eran poderosas. Así que hice lo único que podía: Me deshice del televisor. Se fue. La llevé a la tienda de segunda mano y la vendí por 100 dólares.

Desde entonces, la productividad y la concentración son mejores que nunca. Todavía encuentro formas de procrastinar, pero si identificas el desencadenante, esa es la clave para eliminarlo. En la mayoría de los casos, puede ser un ajuste de las notificaciones o la eliminación de una aplicación.

La clave es llenar tu entorno con tantas señales visuales como sea posible. Pega tus objetivos en la pared de tu espacio de trabajo. Escribe citas positivas. Mantén tu agenda en tu escritorio y a la vista en todo momento. Tómate en serio lo de vencer a la procrastinación en lugar de dejarte vencer por ella.

Quieres ganar. Y lo harás. Las señales visuales son fundamentales para ganar a la procrastinación.

Señales Visuales y Motivación

Cuando te rodeas de desencadenantes positivos, se estimula tu mente para que emprenda una acción intencionada. No tienes que recordar que tienes que actuar ahora porque tu entorno te está recordando que lo hagas. Es menos probable que vea la televisión si no está al alcance de la mano. O de consultar Facebook en mi teléfono por quincuagésima vez esta mañana si la aplicación está eliminada y bloqueada en mi teléfono.

¡Haz lo que sea necesario!

Debes estar dispuesto a hacer lo que sea necesario para vencer al procrastinador interior. Eres más inteligente que el demonio perezoso que vive en tu mente. Piensa en las señales visuales de tu entorno como armas contra la procrastinación. Con cada desencadenante positivo que instalas, aumentas la confianza y fortaleces tu fuerza contra el enemigo de la distracción.

La verdad está en tu progreso. Registra lo que haces en tu calendario. Bloquéalo en tu agenda. Configura notificaciones que te recuerden que hoy es el día en que te comprometiste a hacer "esa cosa".

Toma el control de tu entorno y controlarás el resultado del día. Si te rindes a tu mente de mono, que te arrastra de aquí para allá, perderás el impulso y la confianza.

Me aseguro de tener sólo tres prioridades al día. Nada de listas largas. Trabajo en una cosa a la vez y siempre está bloqueada en mi calendario. Si es difícil de empezar, le doy cinco minutos. Sé que, si puedo empezarla, puedo terminarla.

La conclusión es la siguiente: Haz la única cosa que marca la diferencia en tu día, tu semana y tu negocio. Haz lo más importante cada día a primera hora de la mañana. Hazlo en la primera hora.

Comienza con esto:

Escanea tu entorno una vez al día para identificar los desencadenantes negativos que crean la procrastinación

Escanea tu contenido digital varias veces al día para eliminar o mover archivos que causan procrastinación y distracción.

Utiliza Empujones Motivacionales

Los empujones motivacionales son pequeñas modificaciones que puedes hacer en tu entorno para realizar tu trabajo en el tiempo que tienes asignado. Se trata de una poderosa estrategia de concentración.

Si tu objetivo es hacer un viaje alrededor del mundo (o a Disneylandia), considera la posibilidad de poner una foto de tu viaje soñado en tu escritorio. Imprime esta foto y pégala en la pared. Esto te dará un impulso de motivación cuando tengas que empezar a trabajar.

Cuando empiezo a escribir un nuevo libro, siempre hago primero la portada. La coloco en todas partes dentro de mi entorno de concentración, de modo que cuando me presento a escribir, sé cuál es mi objetivo. Cuando me entran ganas de procrastinar, es la portada la que hace que las cosas sigan adelante. Este es mi pequeño empujón motivacional.

Tarea de Implementación:

Entra en tu entorno y escanea en busca de cualquier cosa que te distraiga. Esto incluye también tu espacio de trabajo y tu espacio digital.

Empieza por tu espacio de trabajo. Tira o recoge el desorden. ¿Hay algo que esté por ahí ocupando espacio?

El desorden es derrotista. Si es un objeto que nunca tocas, no tiene por qué estar a la vista.

Hazlo una vez al día, por la mañana, antes de empezar a trabajar, y te sumergirás en tu entorno. Al principio de cada día, me alejo y escudriño mi entorno en busca de libros, papeles sueltos, notas y cualquier cosa que me quite la atención. Algo que se me pasó ayer de repente salta a la vista y recuerdo que había desviado mi atención.

Haz de esto un hábito de cinco minutos cada mañana.

A continuación, reserva diez minutos al día para revisar tu entorno digital. Hay un capítulo al final de este libro que te guía a través de los pasos para desordenar tu entorno digital.

Lo más probable es que esto cree más distracciones que tu entorno físico. Cuando despejé los archivos y organicé mejor las cosas, me ahorré horas a la semana de un tiempo valioso que normalmente habría perdido buscando archivos y documentos extraviados.

¿Cuál es tu desencadenante de motivación? Averigua cuál es y ponlo delante de tu visión. Cuando tu mente tenga la tentación de desviarse del camino, deja que su atención sea captada por tus sueños y objetivos.

Paso 21: Premia tu Mejor Trabajo

"La mejor manera posible de prepararte para el mañana es concentrarte con toda tu inteligencia, con todo tu entusiasmo, en hacer el trabajo de hoy magníficamente hoy. Esa es la única manera posible de prepararte para el futuro.

— Dale Carnegie

Debes ser bueno contigo mismo. Esto significa recompensarte por emprender una acción intencionada y por tener el valor de cambiar tu vida a mejor. No es fácil superar la procrastinación. No te critiques a ti mismo cuando tengas problemas.

Tómate un tiempo y no te excedas. Cuando estés superando un obstáculo, date el gusto de hacer algo que sea divertido, relajante y que aporte alegría a tu día. Esto elevará tus niveles de energía para prepararte para el siguiente reto.

Por ejemplo, yo programo un masaje una vez a la semana, y hago viajes regulares al parque. Otras actividades de recompensa son ver películas o planear un viaje con la familia. Ser productivo y trabajar todo el tiempo conduce al agotamiento y la fatiga. Apreciarás tu éxito cuando entrenes tu mente y tu cuerpo para obtener una recompensa, especialmente después de haber alcanzado un hito importante o de haber logrado un objetivo.

He aquí un ejemplo. Cuando escribí y publiqué mi primer libro, planeé un viaje a los Estudios Universal con mi familia. Era una recompensa importante, y trabajé duro para conseguirlo. Ahora, puede que no estés escribiendo un libro, pero, sea cual sea tu objetivo, haz algo para celebrarlo cuando lo alcances. Disfruta del momento y eso hará que tu trabajo sea algo que te haga ilusión.

Aquí tienes diez ideas para recompensarte a ti mismo después de realizar una tarea difícil:

Asiste a un evento deportivo con amigos o familiares.

Pasa una noche de cine viendo 2-3 de tus películas favoritas.

Toma una suntuosa comida en uno de tus restaurantes favoritos.

Regálate un masaje corporal y de pies de una hora de duración.

Invierte unas horas en una afición en la que hace tiempo que no trabajas.

Coloca una silla en el porche y disfruta de una bebida (de lo que sea) mientras reflexionas sobre tu futuro y sobre todas las grandes cosas que se te avecinan.

Contrata a alguien para que limpie tu casa por la tarde.

Compra un libro que siempre hayas querido leer, ya sea en formato Kindle, audiolibro o libro de bolsillo. Dedica 1-2 horas a la lectura.

Prueba algo que siempre has querido hacer: bucear, montar a caballo o hacer senderismo en la montaña.

Tómate un día libre y da un largo paseo en bicicleta.

Esta lista es sólo de referencia. Puedes decidir las recompensas que mejor te sirvan. El nivel de la recompensa depende de ti. Puedes dedicar tiempo a hacer algo y que no te cueste nada, o puedes comprar algo que lleva años en tu lista de deseos. Lo que importa es la experiencia emocional positiva que recibes al ponerte a trabajar y celebrarlo después.

Cuando anheles ese golpe de dopamina después de esforzarte y realizar con éxito una tarea, o de dedicar la hora a la que te comprometiste, date una recompensa. Cualquier cosa que te haga sentir bien. Esto motiva a tu cerebro a volver a intentarlo. Tu recompensa te da un golpe de dopamina que hace que tu cerebro diga: "Quiero más de esto. ¿Qué tengo que hacer para conseguirlo?".

Tarea de Implementación:

Las pequeñas victorias son importantes. Acumula pequeños triunfos cada semana y recompensa tus victorias. Si esperas al día en que alcances ese gran hito, puede que te rindas antes de llegar a él. Recompensarte a lo largo del camino también acorta la distancia hasta la recompensa.

Paso 22: Emplea el principio de Premack (y la agrupación de tentaciones)

"A menudo caemos en la trampa mental de ver a personas de enorme éxito y pensar que están donde están porque tienen algún don especial. Sin embargo, una mirada más atenta nos muestra que el mayor don que tienen las personas de éxito extraordinario sobre la persona media es su capacidad para ponerse en acción.

— Anthony Robbins, autor del bestseller

Awaken the Giant Within

En el capítulo anterior, hablamos de ideas para recompensarte por el trabajo duro. ¿Pero qué pasa con esos días en los que no te apetece?

Ambos sabemos que hay muchos de esos días de "no quiero hacerlo ahora". No importa de cuántas maneras intentes forzarte a hacerlo, cuando la fuerza de voluntad está a la defensiva y se activan tus sistemas de evitación de tareas, va a ser realmente difícil conseguir hacer cualquier tipo de tarea indeseable.

Esto -por supuesto- lleva a reforzar tu comportamiento de procrastinación.

Hay un principio que he empleado en los últimos años para reforzar el comportamiento de hacer cosas que realmente no quiero hacer.

Se conoce como el principio de Premack, basado en la investigación y el estudio de David Premack, un principio que surgió del estudio de los monos Cebus.

El principio de Premack sugiere que si quieres realizar una determinada actividad, realizarás una actividad menos deseable para llegar a la actividad que realmente quieres; es decir, la propia actividad se convierte en el reforzador. Por ejemplo, aunque no quieras limpiar el garaje (y quién lo quiere realmente), lo harás si eso significa disfrutar de tu bebida favorita después.

Es recompensar una actividad que prefieres no hacer con una actividad que quieres hacer.

El principio afirma que "los comportamientos más probables reforzarán los comportamientos menos probables".

He aquí algunos ejemplos:

"Si cortas el césped, podrás comerte todo el pastel de limón".

Los padres y los profesores utilizan esta estrategia todos los días para motivar a los niños a actuar. Pero los adultos también la necesitan. Cuanto más tiempo lleves practicando la evitación de tareas, más condicionado estarás a una determinada respuesta de comportamiento.

Pasar a la acción es más fácil cuando tienes la energía y el empuje para hacerlo. Es difícil motivarse cuando es el final del día y tienes que hacer ese informe. O no has hecho ejercicio en toda la semana y tu cuerpo te empuja hacia el gimnasio, pero la mente se resiste y prefiere ver una película.

Esto nos lleva al temptation bundling: reforzar el comportamiento de pasar a la acción cuando te resistes a hacer ciertas actividades con la promesa de que puedes hacer la actividad que realmente quieres.

El temptation bundling (acuñado por Katherine Milkman, profesora adjunta de la Universidad Wharton de Penn) es el acto de tomar dos actividades y combinarlas al mismo tiempo.

Pero el enganche es una actividad que deberías estar haciendo, pero que tienes una fuerte tendencia a procrastinar (doblar la ropa). La otra actividad es una que te gusta hacer, pero que probablemente no sea el uso más productivo de tu tiempo (escuchar tu libro favorito de Harry Potter en audio)

Aquí hay siete ejemplos de temptation bundling:

Escuchar tu audiolibro favorito mientras paseas al perro o haces ejercicio

Dar un paseo por el parque mientras hablas con tu cliente de negocios por teléfono

Limpiar tu bandeja de entrada mientras escuchas un curso de formación online

Ver Netflix mientras doblas o planchas tu ropa.

Este enfoque alimenta tu necesidad de hacer cosas que son importantes, pero no inmediatamente críticas. La agrupación de tentaciones es poderosa, ya que pretende eliminar la gratificación instantánea. La estrategia se deriva de la idea de que, haciendo primero lo que hay que hacer, podrás hacer lo que deseas.

Esto puede funcionar muy bien para acabar con la procrastinación, potenciar la fuerza de voluntad y condicionar tus hábitos para emprender acciones inmediatas que rompan tu resistencia a hacer cosas difíciles.

La idea clave aquí es que la combinación de tentaciones te permite disfrutar de los beneficios a corto plazo y de la gratificación instantánea de hacer tus cosas divertidas, mientras construyes buenos hábitos por el camino. Combinando algo que te gusta hacer con algo que sabes que debes hacer -pero que normalmente evitas o retrasas- te resultará más fácil emprender acciones intencionadas en hábitos con beneficios a largo plazo.

Tarea de Implementación:

Si pones en práctica el principio de Premack y el principio de agrupación de tentaciones de Katherine Milkman, podrás hacer más cosas en el mismo tiempo sin sentirte culpable o apurado de tiempo.

Aquí tienes 3 ideas para combinar tus propias actividades y aprovechar al máximo tu día.

Trabajar en tus impuestos mientras escuchas a tu orador motivacional favorito en YouTube.

Pon una película de fondo mientras llenas un formulario de solicitud, o escribes un informe. (Nota: Esto depende del nivel de concentración necesario, ya que tu procrastinador interior podría favorecer la película y dejar todo lo demás por completo).

Si quieres pasar más tiempo con tu familia o tus amigos, puedes incluir a la persona concreta con la que te gustaría pasar más tiempo en una actividad que a ambos les guste. Por ejemplo, si ambos disfrutan jugando al mismo juego o comiendo en el mismo restaurante.

Tarea de Implementación:

Crear Paquetes de Tentaciones Personales

Esto es lo que debes hacer. Toma una hoja de papel y dibuja una línea en el centro. Ahora tienes dos columnas. En el lado izquierdo, haz una lista de las actividades, tareas o quehaceres que deberías hacer, pero que habitualmente descartas como actividades "más tarde" o "algún día". Esto podría incluir las tareas domésticas (todas las relacionadas con el hogar), las relacionadas con la oficina (informes), las de poca importancia (el correo electrónico) o el trabajo duro (hacer ejercicio).

En el lado derecho, haz una lista de las actividades que te gusta hacer y que te hacen sentir que estás engañando al trabajo duro cuando las haces. Algunos ejemplos son: Comer esos Frappuccinos de 7 dólares en Starbucks, ver Netflix o deportes, escuchar audiolibros/cursos o jugar al golf por la tarde.

Ahora, echa un vistazo a ambas columnas y relaciona lo que deberías hacer con lo que quieres hacer. Ahora tienes un conjunto de actividades que están creando mejores hábitos y te ayudan a alcanzar tus objetivos.

"Es imposible vivir sin fracasar en algo, a no ser que vivas con tanta cautela que bien podrías no haber vivido en todo, en cuyo caso, fracasas por defecto."

— JK Rowling, The Harry Potter Series

Tenemos que pensar en qué estamos realmente procrastinando, porque todo el mundo está procrastinando algo en la vida. Considera la posibilidad de pensar más en los objetivos y los sueños que realmente procrastinas, antes de que se te acabe el tiempo.

— Hal Urban, autor del bestseller Choices That Change Lives: 15 Ways to Find More Purpose, Meaning, and Joy

Parte III: Romper con el Comportamiento Negativo

Sé que ya te he dado un montón de contenido valioso en este libro. Pero también sé lo escurridiza que es la procrastinación. Un minuto estás comprometido a hacer algo, y tres minutos más tarde te encuentras trabajando en otra cosa que no tiene nada que ver. Cuando podemos cambiar nuestro comportamiento, cambiamos nuestros hábitos. Y cuando cambiamos nuestros hábitos, todo empieza a cambiar.

El hábito de la procrastinación es una forma de condicionamiento negativo cuando llega al punto de afectar a tu salud, tus finanzas y tu estado mental. Para muchas personas, se trata de todas estas áreas... y más.

En esta sección adicional, veremos tres áreas que te ayudarán a frenar el hábito y a conseguir un punto de apoyo para cambiar tu comportamiento procrastinador. En caso de duda, consulta los pasos de la Parte II y pasa a la acción. Trabaja siempre para mejorar tu vida.

Romper con tu condicionamiento negativo

Romper con la ansiedad y el agobio

Romper tu autoexpresión limitante

Romper con tu Condicionamiento Negativo

“Si crees que puedes lograrlo todo "atiborrándote" en el último momento, por supuesto, no muevas un dedo ahora. Pero puedes pensar dos veces antes de empezar a construir tu arca cuando ya ha empezado a llover.”

– Max Brooks

Si lo desglosamos, evitar afrontar las cosas difíciles es una forma profunda de condicionamiento negativo. No empezó así, pero como cualquier adicción, empezamos el hábito para escapar. Nos sentimos bien durante un tiempo, hasta que finalmente, el efecto desaparece. Tenemos que tomar más de la droga (la evasión) para conseguir el mismo efecto que tuvimos la semana pasada.

La procrastinación es una adicción negativa, y es un enemigo engañoso. Se acerca a ti como un amigo, pero después se vuelve contra ti. Como el payaso malvado de la historia de Stephen King, IT, el hábito te atrae con un " bonito globo" pero te come entero cuando te acercas.

Te promete escapar de hacer tareas incómodas, pero te construye una prisión en la que debes vivir y sufrir. Es la voz en tu cabeza que te dice: "Ven conmigo y te enseñaré a divertirte mientras aplazamos estas cosas difíciles. De todas formas, no lo necesitas".

Yo me decía: "¡Pero si trabajo mejor bajo presión!".

En realidad, no es cierto, pero tenía que inventar una excusa para sentirme mejor por esperar hasta el último momento.

He visto cómo este hábito volvía loca a la gente. No importaba el daño que creara, no podían detener el comportamiento. Hasta que lo aceptaron.

La palabra clave aquí es "ingobernable".

Como procrastinador crónico, tuve que ser muy realista con esta condición. Las excusas que ponía acabaron perdiendo fuerza.

Aplazar las tareas es un comportamiento negativo aprendido que se ha reforzado con años de práctica.

Como un hábito.

Tú y yo no hemos nacido así. No es una condición médica. Evitamos lo que es incómodo debido a:

Miedo al fracaso. Miedo al éxito.

¿Miedo al trabajo duro? Lo dudo. Lo más probable es que sean las dos primeras opciones. Si fueras perezoso, no estarías leyendo este libro.

Si evitas hacer cosas difíciles, es porque estás condicionado a responder negativamente a las tareas que te causan malestar. Todavía no puedo dejar mi hábito diario de comer chocolate, y es un esfuerzo hacer un seguimiento de los gastos diarios. ¿Por qué? Una tarea es divertida, y la otra no, pero la tarea que etiqueté como aburrida es definitivamente la más importante.

Cuando atribuyes dificultad a la tarea, tu cerebro pone el freno. Empieza a buscar la victoria fácil, la solución rápida o el camino más fácil que proporciona un subidón de dopamina. Hacer algo divertido que pueda elegir es la mejor forma de actuar.

Aquí radica el dilema. El trabajo duro que evitamos podría ser el camino hacia nuestro mayor éxito en la vida, pero nunca lo sabremos hasta que lo hagamos. No se puede predecir qué elecciones darán los mejores resultados. Muchos de nosotros elegimos tareas en las que es fácil tener éxito porque casi no hay oportunidad de fallar. Ya lo has hecho antes, sabes lo que puedes esperar, y tomar el camino fácil, divertido y predecible es mejor que el desconocido, hasta que nos topamos con un obstáculo.

Hay tres pasos que puedes dar ahora mismo para avanzar. Te recomiendo que te comprometas con estos pasos y, cuando tropieces, te encoges de hombros y vuelves a avanzar. Nos quedamos atrapados en nuestros intentos de hacer las cosas perfectas, de hacerlo bien sin fallar, y de evitar tener que enfrentarnos a ese fracaso.

Estos son los tres pasos:

(1). Toma una Decisión... Ahora

Este es tu compromiso. Haz esta promesa a ti mismo, al universo o a un amigo. Pero decide que, a partir de este momento, cuando te topes con un muro, te detendrás a pensar en el primer paso inmediato que puedes

dar. La toma de decisiones es un momento poderoso. Cuando decides: "¡Esto es, esto es lo que voy a hacer!", se despeja el camino para todo lo demás.

Si hay una decisión que no quieres tomar por miedo a equivocarte, decide algo. Puede ser cualquier cosa, pero esperar el momento perfecto conduce a una evasión prolongada. No se hace nada y se pierde el impulso.

(2). Siéntate en Silencio

Un temor que todos tenemos es el momento de silencio, cuando no pasa nada a nuestro alrededor. El mundo es un lugar silencioso. Estamos rodeados de oscuridad y el 97% de ella es silencio. Quiero que te imagines eso por un momento, y cuando sientas el estrés o el peso de tantas cosas por hacer y no sepas por dónde empezar, vuelve a tu lugar de silencio. El mundo puede ser una distracción y también todo lo que hay en él, cuando permitimos que lo sea.

(3). Identifica Pensamientos Negativos y Repetitivos.

Haz una lista de las creencias negativas que estás enseñando a tu mente. Puedes descubrir cuáles son a partir del ejercicio anterior quedándote quieto y escuchando tus pensamientos, que están dando vueltas y contándote

historias de terror sobre qué esperar. Como si se tratara de una escena de terror que se repite continuamente, tus pensamientos siguen contándote historias trágicas de lo que ocurrirá si haces esto. Imagina que estos pensamientos pasan por tu mente cien veces al día.

Parece ridículo, pero en realidad, las investigaciones han revelado que nos decimos a nosotros mismos los mismos pensamientos negativos más de mil veces a la semana. Identifica los pensamientos negativos que se repiten. Escríbelos en tu diario y luego niégate a seguir creyendo en esas mentiras. Mira tu lista y di en voz alta: "¡He terminado contigo! Sal de mi cabeza". Rompe el papel y tíralo.

Yo también utilizo un proceso de visualización para esto. Imagino que tomo el papel y lo arrojo a un agujero negro en el universo. Puedes visualizar que lo quemas (no se recomienda en casa).

Deshacerte de tus condicionamientos negativos te ayudará a reemplazar esos pensamientos y creencias negativas que se adhieren a tu mente como si fueran pegamento. No los necesitas. Sólo necesitas la verdad, y

ésta es que eres un súper guerrero con poderes increíbles que completa el trabajo duro.

Todo lo demás que te dice que eres perezoso, un falso, que no tienes lo que se necesita... puedes identificarlo como una película falsa que reproduce una situación en tu mente y llamarlo. Sácala de tu mente y quémala.

Esto no tiene que ser complicado, y no necesitas ningún ritual extravagante o leer los libros adecuados.

Hazlo con intención. Haz que tu misión sea increíble. Estás aquí para cambiar las cosas de una vez por todas.

Romper con la Ansiedad y el Agobio

El agobio es la sensación de intensa presión que se apodera de tus pensamientos, la mente y las emociones. Es la sensación de que te estás ahogando y, por mucho que luches, la orilla parece más lejana cuanto más luchas.

Para ilustrarlo, he aquí un ejemplo que utilizó un amigo mío:

"Cuando estoy completamente abrumado con demasiadas cosas que hacer, o si he estado posponiendo un proyecto importante por el trabajo que conlleva, es como si estuviera en la base de una montaña mirando hacia la cima. Empiezo a subir, pero cada tres metros que avanzo, la cima se aleja en lugar de acercarse. Siento que no voy a ninguna parte, aunque me estoy moviendo. Es muy autodestructivo."

El hábito autodestructivo de retrasar las tareas críticas genera ansiedad. Cuanto más se posponga y retrase, más pesada será la carga. Si pospones una tarea, al día siguiente pospones otra, y otra más. Al final del mes, podrías tener una montaña de trabajo y proyectos inacabados que necesitan atención.

El agobio es una condición paralizante que tú mismo creas. Puede ser el resultado de una mala planificación y de la falta de ejecución. En muchos casos, se trata de posponer algo hasta el último momento. En lugar de ir avanzando poco a poco, esperamos hasta el último momento, empujando todo al borde de una fecha límite, y hacemos un sprint loco para el final cuando ya no hay tiempo.

El resultado son clientes disgustados, empleados ansiosos por saber cuándo van a cobrar, o tu familia preguntando repetidamente: "¿Ya has hecho esto?".

El resultado del agobio es el siguiente:

Papeles apilados hasta el techo.

Finanzas desordenadas.

El desorden ocupando espacio en un rincón de tu oficina.

Una agenda repleta de reuniones porque las cancelaste hace semanas cuando no tenías ganas de reunirte con nadie.

El agobio y la presión pueden ponerte en estado crítico. Puede aislarte y hacerte sufrir. Si tienes este hábito negativo, conoces la sensación.

" Entre más te detengas, más pagas", siempre digo.

Es hora de que dejes de pagar un alto precio por procrastinar. Para superar el agobio, aquí tienes seis estrategias que te ayudarán a no perder de vista tus tareas:

(1). Concéntrate en una tarea a la vez. Hacer varias cosas a la vez es una actividad peligrosa. Acaba con la productividad y genera un montón de estrés y presión en tu cerebro para que lo hagas todo ahora. Pero no puedes. Cuantas más tareas intentes hacer en una sola hora, más débil será tu poder cerebral. Durante años fui una habitual de la multitarea. Tenía 20 pestañas diferentes abiertas en mi ordenador, y cuando me aburría o necesitaba un subidón de dopamina, pasaba por todas las pestañas, comprobando el correo electrónico, leyendo mensajes, respondiendo a mensajes del chat.

Pasaba una hora y no tenía nada hecho. Poco a poco, a medida que mis proyectos prioritarios se amontonaban, aumentaba la multitarea para sentirme bien por hacer algo y sentirme ocupada.

Para superar esto, cambié mi mentalidad multitarea. Decidí que las cosas no tenían que hacerse todas de inmediato, y que no podían hacerse todas ahora. A menos que tengas tres cerebros y seis brazos, debes trabajar en una cosa, pero debe ser tu máxima prioridad.

(2). Céntrate en tu prioridad número 1 ahora mismo.

Cuando te sientes abrumado por lo que podría ocurrir dentro de unos minutos o más tarde esta semana, no puedes apreciar el aquí y el ahora. Tus prioridades -las cosas difíciles que has estado retrasando- están ahora y no en el futuro. Determina cuál es tu cosa número 1 hoy, y bloquea una hora para trabajar en ella.

Si tu pensamiento se centra en lo que te depara el futuro -ya sea dentro de unos minutos o de varios años-, puedes ser más susceptible de agobiarte. Para ayudar a eliminar la posibilidad de pensamientos incontrolables que puedan surgir o no, piensa en un momento, una tarea y una experiencia a la vez en el momento presente.

¿Cuál es tu prioridad número 1 para hoy? ¿Cuál es tu trabajo más importante ahora? ¿Qué es lo más difícil/lo más duro que puedes hacer en los próximos diez minutos para impulsar tus objetivos?

Practica meditaciones de Respiración Profunda

En serio. Esto es un factor de cambio. Empecé con esto el año pasado y dedico entre 15 y 20 minutos al día a hacer una meditación energética

de respiración profunda. Te prometo que cambiará tu vida.

Utiliza la técnica de la Respiración Cuadrada de Mark Divine.

Mark Divine, autor del bestseller Mente invencible, enseña una práctica de respiración eficaz que utilizo a diario. Se llama Técnica de Respiración en Caja. Funciona así:

Empieza exhalando todo el aire de los pulmones.

Ahora inhala hasta contar cinco, y luego mantén la respiración hasta contar cinco. No aprietes ni crees presión hacia la espalda con esta contención, simplemente detén la inhalación, pero continúa con la elevación del pecho.

Tras la retención, exhala el aire lentamente hasta contar cinco, y luego suspende y mantén la respiración exhalada hasta contar cinco.

Añade un mantra poderoso en cada retención, como: "Estoy ganando, estoy mejorando en esto y estoy mejorando cada día".

Cuando inspiras conscientemente de forma profunda, se desencadena la respuesta de relajación de tu cuerpo, que puede ser útil en momentos especialmente estresantes.

Cambia tus pensamientos autodestructivos.

La procrastinación siempre empieza con tus pensamientos. Cuando piensas: "Nunca conseguiré hacer esto" o "Tengo demasiado que hacer, es inútil", te estás preparando para el fracaso. Los pensamientos autodestructivos generan agobio y convertirán tu cabeza en un hongo en cuestión de minutos. Tus pensamientos son tuyos, lo que significa que puedes crear pensamientos que te potencien en lugar de destruirte.

El objetivo es reforzar tus pensamientos con anécdotas positivas y palabras de apoyo. Empieza por sustituir tus pensamientos negativos por otros que te den poder. Sustituye tu creencia por defecto de que no eres bueno por una creencia que te empodere.

No aceptes ningún pensamiento que se base en tu duda y tu miedo. En lugar de "No soy bueno", di: "Soy genial". Sustituye "Mi vida es una mierda" por "Estoy agradecido por tener todo lo que tengo". Puedes hacer una lista de tus agradecimientos y consultarla al realizar esta actividad.

Sustituye tus pensamientos autodestructivos por alternativas:

"Puede que no consiga terminarlo todo hoy, pero si trabajo en ello o si busco ayuda, probablemente lo conseguiré".

"Sé que me siento abrumado en este momento, pero si me tomo un descanso, puede que me sienta de forma diferente sobre esto cuando vuelva".

"Ahora mismo me parece abrumador, pero si lo divido en partes más pequeñas, puede ser más factible".

Escríbelo.

Cada vez que me siento abrumado, escribo la tarea o actividad que me hace sentir así. La agobio es el primer desencadenante que te lleva a la evasión. No quieres sentirte abrumado; ¡quieres sentirte bien!

Los pensamientos abrumadores y los sentimientos negativos asociados crean miedo, ansiedad y, a partir de ahí, te congelas mentalmente para no hacer nada.

He aquí una solución. Escribe y reconoce lo que está creando esta negatividad. Te lo voy a ilustrar:

He sido un acaparador de información durante años. Me encanta descargar cosas y luego echarlas en Dropbox, o en una carpeta de mi escritorio.

Si pasas horas al día en tu ordenador (como hago yo, y el 90% de la gente que conozco) y tus archivos son un caos total, es como estar sentado en una habitación llena de basura.

Al final de este libro, incluyo una sección sobre la limpieza de tu

páramo digital. Pero para usar esto como ejemplo, yo me vería abrumado por todos los PDF, archivos de audio y documentos de Word.

Cuando me agobiaba, me entraba el pánico y empezaba a archivar (buscar entre las cosas) hasta que encontraba lo que quería.

En ese momento mi mente estaba agotada. El agotamiento se produce cuando estamos abrumados, y esto puede ser cualquier cosa que te cause estrés.

Sea lo que sea, escríbelo en cuanto te llegue el agobio. Deja de hacer lo que estás haciendo. Acabas de encontrar algo sobre lo que hay que actuar. No ahora, sino más adelante. Al anotarlo, has admitido que es un

problema. Al admitirlo y verlo ahora, eres libre de actuar intencionadamente para solucionarlo más tarde. Y lo harás.

Superar tu Autoexpresión Limitante

"Una de las cosas más trágicas que conozco de la naturaleza humana es que todos tendemos a aplazar la vida. Todos soñamos con un mágico jardín de rosas en el horizonte, en lugar de disfrutar de las rosas que florecen hoy fuera de nuestras ventanas."

— Dale Carnegie, How to Win Friends and Influence People

La autoconversación es tu voz interior. Está encendida las 24 horas del día. Aunque no te concentres en tu diálogo interior con intención, has ensayado la autoconversación durante toda tu vida. Es el comentario continuo de tu mente que se reproduce en piloto automático en el fondo. Influye y crea la forma en que te ves a ti mismo y al mundo que te rodea.

La autoconversación negativa interna es perjudicial. Puede conducir a un ciclo autodestructivo de procrastinación que dura décadas. Lo que nos decimos internamente se expresa en el mundo exterior, ya que se convierte en nuestra realidad.

Si crees que no puedes vencer tu hábito de procrastinación, actuarás como tal, hablarás como tal, y entonces se convertirá en parte de tu programación interna.

¿Esto te resuena?:

" Es que soy muy procrastinador".

"Siempre he dejado las cosas para el último momento. Así soy yo". "Me falta capacidad de gestión del tiempo".

"¿Por qué siempre dejo las cosas para el último momento? Soy un perdedor".

La autoconversación es poderosa porque forma tu realidad. Solidifica nuestras creencias y es el arquitecto que construye tu mente. Por tanto, es fundamental que supervises tu autoconversación.

He visto a personas transformar literalmente todo a través de esta práctica. No es fácil, pero a medida que vas eliminando las críticas negativas que te lanzas a ti mismo, experimentas ráfagas de energía

positiva a lo largo del día. Pero debes ser diligente con la reprogramación de tu autoconversación.

La razón por la que no podemos tomar el control de la vida es que no tomamos el control de nosotros mismos. Esto empieza por romper los mensajes negativos que están atrapados en tu cabeza.

He aquí algunos ejemplos de cómo puedes hacerlo:

“Soy muy procrastinador.”

Tú no eres tu procrastinación. Deja de identificarte como un procrastinador. Cuando utilizas un lenguaje que te vincula emocionalmente a tu hábito, sólo te derrota. Siempre serás ese tipo en la barca que se aferra a la vida, esperando que llegue la siguiente ola. Detente cuando digas estas palabras:

“Aplazo las cosas porque es lo que soy".

La identidad tiene todo que ver con vencer tu hábito. En cuanto digas: "Soy un procrastinador", te apropiarás de esta creencia. El refuerzo de esta idea te mantiene atrapado. Estás renunciando a tu poder con cada derrota. Estás tomando la decisión de actuar de esta manera.

Piensa en esto por un momento. Al vivir el momento, puedes elegir quién quieres ser. Tu yo futuro no existe mañana ni el año que viene. Tu futuro es ahora, ya que tomas decisiones en el momento. Lo que haces ahora determina las huellas que creas más tarde. Cuando dices: "Lo haré más tarde", te estás comprometiendo a sufrir más tarde, y no ahora.

“Carezco de la capacidad de gestión del tiempo adecuada.”

Afortunadamente, la gestión del tiempo es una habilidad que se aprende. Nadie nace con una excelente capacidad de gestión del tiempo. Es una habilidad que mejora con la conciencia y la práctica constante. Lo único que te falta es el compromiso de mejorar esta habilidad, y el compromiso es una decisión definitiva.

Haz que esta sea tu habilidad nº 1 a mejorar este año. Lee algunos libros sobre el tema o haz un curso. Créeme, he estudiado muchos de estos recursos y no nos falta material para aprender sobre la gestión del tiempo. Esta es una excusa común que mucha gente utiliza, pero es una vía de escape. No te dejes llevar por ella.

Un libro que recomiendo para dominar la gestión del tiempo es How to Get Control of Your Time and Your Life por Alan Lakein.

Sustituye tu Autoexpresión Negativa Por Palabras De Confianza Que Te Capaciten.

Tu autoconvencimiento es convincente. Ha estado operando en el fondo de la habitación como un intruso silencioso que ha irrumpido en tu casa sin que te dieras cuenta. Te alimenta con mentiras y falsas creencias que se han incorporado a tu subconsciente y que proceden del pasado.

Esto no es lo que eres, es lo que haces, y como es un comportamiento y no una condición con la que naces, puede (y lo hará) cambiarse. Has estado identificando a tu yo negativo como la entidad que vive dentro de ti y, como la criatura que chupa la cara en la película Alien, se ha unido a tu identidad.

Si rompes el ciclo, dejas de vivir como una persona que evita hacer cosas. En su lugar, te conviertes en una persona que actúa. Tu acción intencionada se convierte en una energía positiva en tu vida.

Acaba con tu identidad de procrastinador. En su lugar, implantarás una cadena de lenguaje de confianza. Éste será tu

"lenguaje del amor" personal. ¿Alguna vez has amado tanto a alguien que has tenido la necesidad de decírselo todos los días? ¿A tu pareja, a tus padres, a tus hijos o a tus mejores amigos? Ahora es el momento de decirte a ti mismo lo mismo.

Para eliminar la discusión negativa en tu mente que te lleva al sabotaje, he aquí las frases de amor propio que utilizo:

Has estado alimentando el hábito de la autoconversación negativa día tras día, hora tras hora. Como cualquier hábito, cuanto más lo alimentas, más fuerte crece, hasta que se convierte en una cadena de acero irrompible. Pero los hábitos pueden romperse. Comienza cuando dejas de alimentarlo.

Como cualquier músculo, se atrofia cuando no lo ejercitas. Pero éste es un músculo que queremos eliminar. En su lugar, implantarás el hábito de la acción intencionada. Este es el hábito de hacer primero las cosas difíciles con intención. Así como antes retrasabas el abordaje de las cosas difíciles, ahora emprenderás una acción intencionada para completar estas tareas.

Tu autoconversación negativa es autodestructiva cuando repites los mismos mensajes una y otra vez. Esto es un lavado de cerebro intencionado. Te sientes impotente frente a tu mente cuando ésta alimenta el hábito de la procrastinación. Pero recuerda esto:

No hay nadie más alrededor. ¡Eres todo tú!

He aquí cómo puedes canalizar la autoconversación empoderadora en un hábito de acción diario:

Sé consciente del lenguaje que estás creando en tu propia mente. Controla tu conversación interna. Anota los pensamientos que tienes.

Tu autoconversación es una cadena de lenguaje que te has estado diciendo a ti mismo una y otra vez. Has realizado esta repetición hasta el punto de que la autoconversación negativa se convierte en tu mente. Literalmente, con el tiempo empiezas a creer: "Esto es lo que soy."

Quédate quieto durante quince minutos por la mañana. Comienza tu día reprogramando tu software interno. Escucha el silencio que te rodea. Tráete al momento presente. Quédate ahí todo el tiempo que puedas. Alimenta tu mente con las ideas y pensamientos que quieres tener. Apaga la autoconversación puesta en piloto automático.

Identifica las trampas de la autoconversación negativa. Ciertos escenarios pueden aumentar tu autoduda y conducir a más autoconversaciones negativas. Los acontecimientos laborales, por ejemplo, pueden ser especialmente duros. Identificar cuándo experimentas el mayor número de autoconversaciones negativas puede ayudarte a esperar, preparar y actuar para superarlas.

Rodéate de gente positiva. Tanto si te das cuenta como si no, te adaptarás a la perspectiva y las emociones de la gente que te rodea. Esto incluye perspectivas y emociones negativas y positivas, así que rodéate de gente positiva siempre que puedas.

No siempre podemos elegir a las personas con las que compartimos oficina o vivimos en nuestra propia casa, pero podemos elegir la forma en que reaccionamos ante el comportamiento negativo de la gente.

Tus círculos de conversación podrían influir en la autoconversación negativa. Dado que adoptamos la mentalidad de las personas que nos

rodean, ésta es una trampa común para muchas personas que trabajan en la cultura de la empresa.

Identifica las trampas en las que te encuentras actualmente. ¿Se trata de una relación? ¿La cultura empresarial? ¿La baja autoestima? Es difícil identificar tu falta de confianza como una trampa de autoconciencia negativa, pero si te enfrentas a una depresión, a pensamientos negativos o a un trauma, tu autoconciencia se crea desde la mente y vive en modo de supervivencia.

En este caso, te recomiendo que busques una persona (o un profesional) con quien hablar. Te resultará más fácil descubrir las excusas y emociones negativas que te llevan a las trampas internas.

Vigila las excusas autodestructivas. Como hemos comentado anteriormente, la procrastinación comienza con el razonamiento interno. Tienes muchas excusas para no hacer esta cosa hoy. ¿Qué excusas utilizas con frecuencia?

Las excusas construyen tu sistema de creencias. Te dices a ti mismo la misma excusa cientos de veces al día, reforzando la justificación para posponer las tareas difíciles.

Crea un sistema de " Chequeo" regular de tus sentimientos. Durante los acontecimientos o los días malos, detente y evalúa tu autoconversación. ¿Se está convirtiendo en algo negativo? ¿Qué pensamientos tienes en este momento? Puedes programar un temporizador para que suene o bloquearlo en tu Google Calendar. La meditación a lo largo del día, incluso en sesiones breves de 5 minutos, puede conectarte conscientemente con tus emociones.

Crea una lista de citas de autoafirmación positiva. La clave para dominar tu mente es tomar el control del diálogo que la alimenta. Una estrategia que funciona es mantener cerca una lista de lenguaje positivo. Piensa en ello como tu nuevo guión para reprogramar tu mente.

El hábito de Hacer Lo Más Difícil Primero comienza con las emociones que estamos creando. Cuando no tengas "ganas de hacer algo", es hora de revisar tu diálogo interior. Lo más probable es que estés creando una excusa y diciéndote a ti mismo: "Esto no tiene que hacerse ahora" o "No me apetece porque...".

Crea una lista de citas positivas. Haz una rápida búsqueda en Google y descubrirás cientos de citas positivas. Empieza con una lista de tus tres favoritas. Añade una al día a tu lista. Este será tu nuevo diálogo interior.

Aquí tienes una lista de citas con las que puedes empezar:

"Nuestra mente subconsciente no tiene sentido del humor, no hace bromas y no puede distinguir entre la realidad y un pensamiento o imagen imaginados. Lo que pensamos continuamente acaba manifestándose en nuestra vida." — Sidney Madwed

"Recuerda que la felicidad no depende de quién eres o de lo que tienes; depende únicamente de lo que piensas." — Dale Carnegie

"El juego de la vida es el juego de los bumeranes. Nuestros pensamientos, actos y palabras vuelven a nosotros finalmente, con una precisión asombrosa".

"La persona que envía pensamientos positivos activa el mundo que le rodea positivamente y atrae hacia sí resultados positivos".

"No importa dónde vayas o lo que hagas, vives toda tu vida dentro de los límites de tu cabeza". — Terry Josephson

"Tú y yo no somos lo que comemos; somos lo que pensamos".

Tienes poderes que nunca habías soñado. Puedes hacer cosas que nunca pensaste que podrías hacer. No hay limitaciones en lo que puedes hacer, excepto las limitaciones de tu propia mente.

Parte IV: Haz Cosas Difíciles Todos los Días

Ahora que tienes una fórmula estratégica para emprender acciones con propósito, vamos a sumergirnos en algunas estrategias más profundas para obtener un respaldo adicional.

En esta última sección, he incluido un extra de cinco áreas de la vida en las que la mayoría de la gente retrasa la realización de cosas difíciles. Tómate tu tiempo para conseguir algunas victorias en un área antes de pasar a la siguiente. Podrías ser fuerte en un área (finanzas), pero débil en otra (relaciones personales).

En seis meses, habrás hecho un progreso significativo en una de estas áreas, y posiblemente en varias, dependiendo del esfuerzo y la concentración que puedas poner en ello.

Haz Cosas Difíciles para tu Salud

“Mantener tu cuerpo sano es una expresión de gratitud hacia todo el cosmos: los árboles, las nubes, todo.”

– Thich Nhat Hanh,autor del bestseller Fearless

¿Hay algún programa de ejercicios que quieras empezar? ¿Hay algún plan de dieta que quieras probar?

Si has intentado hacer una dieta u otros cambios saludables en el pasado y has fracasado, ¿cuáles fueron los mayores obstáculos que te impidieron alcanzar tus objetivos? ¿Cómo puedes superar cada uno de ellos para que esta vez sea diferente?

¿Cuáles crees que serán los mayores obstáculos para empezar un programa de ejercicios? ¿Cómo puedes abordar cada uno de ellos para poder incluir más ejercicio en tu día?

Algunos de los cambios en el estilo de vida que tienes que hacer (comer mejor, apuntarte a un gimnasio, acudir a citas médicas frecuentes) pueden resultar costosos. ¿Qué otras cosas de tu vida estás dispuesto a recortar para poder hacer sitio en tu presupuesto para estos importantes gastos adicionales?

Gestionar un nuevo estado de salud puede resultar estresante a veces, pero puedes seguir disfrutando de la vida ocupada y satisfactoria que tenías antes. ¿Cómo te asegurarás de incluir en tu agenda un "tiempo para mí" cada semana que te ayude a relajarte y desestresarte? ¿De qué otras formas seguirás disfrutando de tu familia, tus amigos y tus aficiones?

¿Te expresas libre y adecuadamente, o te guardas la mayoría de tus preocupaciones y frustraciones en tu interior?

¿Te estás creando demasiada presión porque te has excedido en tu compromiso, tienes demasiados plazos o crees que "nunca hay suficiente tiempo"?

¿Te tomas unos minutos cada mañana para planificar tu día?

¿Te fijas objetivos? ¿Son realistas, tanto a corto como a largo plazo, y tienes lo que necesitas para ayudarte a conseguirlos?

¿Te tomas tiempo cada día para hacer ejercicio, comer bien, controlar el estrés y cuidar tus relaciones?

¿Te tomas un tiempo antes de dormir para evaluar cómo ha ido el día y reflexionar sobre lo que podrías haber hecho para ser más positivo, cariñoso y constructivo?

¿Te despiertas agradecido por estar vivo un día más, y tienes el hábito de reconocer y dar las gracias por todo lo que tienes que agradecer?

¿Estás contento con lo que tienes, o siempre te esfuerzas por conseguir más para sentirte seguro?

Si no consigues lo que quieres, ¿cuál es el precio que pagas en tu salud a causa de la ira, la depresión, la pérdida de esperanza y los sentimientos de inseguridad?

¿Ves el lado positivo de los acontecimientos, incluso cuando parecen desfavorables?

¿Eres capaz de percibir los retos de la vida, los obstáculos y los "accidentes" como nuevas oportunidades para crecer y aprender?

¿Empoderas a los demás diciéndoles lo que aprecias de ellos?

¿Te tomas tiempo para reflexionar y revivir los momentos hermosos de tu vida, los momentos de éxito y alegría?

¿Funcionas con una mentalidad en la que todos ganan, en la que tanto tú como los demás pueden estar contentos y satisfechos con tus logros, o prefieres ganar aunque sea a costa de los demás?

¿Qué te gustaría cambiar en tu vida? ¿Crees realmente que es posible?

Mi Plan de Salud: Diez preguntas que debes hacerte ¿Cómo quiero que sea mi vida sana?

Una persona fuerte, en forma, sana y segura de sí misma, capaz de disfrutar de todo lo que deseo.

¿Por qué es importante para mí mi salud?

Para poder vivir una vida de calidad y disfrutar de mis amigos y mi familia.

¿Cuál es mi plan de salud?

Come alimentos saludables a diario, haz ejercicio a diario, bebe mucha agua y diviértete haciéndolo.

¿Qué hábitos sabotean mi plan de salud?

¡Comer tarde por la noche! Mi solución es apagar las luces de la cocina por la noche y comer mucha comida nutritiva durante el día.

¿Cuáles son mis puntos fuertes y débiles en materia de salud?

Soy constante y me siento mejor cuando hago ejercicio y como de forma saludable. Los puntos débiles son comer tarde por la noche y los atracones.

Esta última pregunta es quizá una de las formas más fáciles de darse cuenta de lo que comes y de por qué lo comes.

¿Qué hará este alimento por mi salud?

¡Esta es la pregunta que me hago antes de cada comida! ¡Todo lo que comemos crea una respuesta hormonal en nuestro cuerpo y esa respuesta está, en última instancia, bajo nuestro control!

Toma notas y anota todo en tu diario. Puedes responder a las preguntas que se aplican a ti y dejar el resto para otro día. Pero, aunque sólo empieces a tachar un par de elementos de esta lista, habrás empezado a hacer las cosas difíciles que estabas posponiendo ayer. Este programa te lleva a actuar con determinación. ¡Tú puedes hacerlo!

A medida que vayas completando todas las cosas que has ido posponiendo en lo que respecta a tu salud, empezarás a sentirte mejor, a actuar mejor y a tener mejor aspecto.

Haz Cosas Difíciles en tu Casa

“En un momento de decisión, lo mejor que puedes hacer es lo correcto,

lo siguiente mejor es lo incorrecto, y lo peor que puedes hacer es no hacer nada.”

— Theodore Roosevelt

¿Hay un agujero en la pared de tu salón que nunca has arreglado? ¿Hay alguna zona de tu casa que se está cayendo a pedazos y necesitas llamar a alguien para que la arregle? ¿Se queja tu cónyuge de que la lavadora sigue estropeada?

No soy una persona que repare la casa. Si algo se rompe, llamo a alguien. Si no puedo llamar a alguien, no se hace. Pongo un cartel sobre el agujero de la pared o finjo que la manilla rota de la puerta está bien.

Las cosas rotas en casa -o incluso si tienes que arreglarlas- reducen la motivación en tu hogar. Si tienes el hábito de posponer las cosas, cuanto más tiempo permanezcan sin hacer, más pesarán en tu motivación y confianza.

Para combatir esto, tomé un bloc de notas y un bolígrafo. Sí, siguen siendo mis herramientas favoritas, pero utiliza un iPad si lo prefieres. Me reservé cinco minutos y empecé en la cocina con las cosas que podían mejorarse. Me llevó veinte minutos, pero pronto tuve una lista de desorden para tres habitaciones de la casa.

Mi lista se veía así:

Sustituye la baldosa del suelo.

Sustituye la manilla de la puerta.

Reparar el agujero de la habitación de Sara. (Había metido el pie en él mientras enseñaba kárate a sus amigos).

Sustituir la persiana del salón.

Junto a cada elemento, lo marqué como "Yo mismo", lo que significa que podría hacerlo, o "Contratar", o llamar a un profesional para que lo haga.

Estas cosas no son difíciles de hacer, pero si tienes que reservar medio día para arreglar un agujero, es mejor que llames a alguien que pueda hacerlo en veinte minutos, aunque te cueste unos cuantos dólares.

Revisé el resto de la casa e hice una lista de cuarenta y siete cosas que hay que mejorar, arreglar o limpiar.

Te animo a que te tomes una hora para hacer este proceso. Una de mis mayores derrotas mentales es ignorar las cosas que piden atención a gritos. Drena mi energía mental y me deja ansioso, disperso y sin motivación. Tu objetivo es eliminar todo y cualquier cosa de tu vida que te cause malestar.

Lo más probable es que haya muchas cosas a las que hayas hecho la vista gorda y las hayas aceptado como normales. Te dices a ti mismo: "Oh, puedo vivir con eso". Luego repites el proceso una y otra vez. Pronto estás utilizando esta excusa para todo, y así es como reduces tu calidad de vida: aceptando el mínimo común denominador. Cuando decides no hacer nada al respecto, sigues tomando una decisión.

¡Estás decidiendo prolongar tu dolor!

Esto es cierto independientemente de si se trata de cosas en casa, de tus finanzas o de un proyecto empresarial. Si ignoras las cosas rotas en un área de tu vida, con el tiempo se extenderá a todo lo demás.

Estas son algunas de las cosas difíciles que puedes encontrar en tu casa:

Mejora la iluminación de tu salón.

Sustituye el tirador roto de los armarios de tu cocina.

Actualiza la llave de la ducha.

Lava las ventanas para que puedas ver por ellas.

Instala luces con mando a distancia.

Coloca Alexa en tu casa para que te ayude con el control básico de la iluminación, la música, etc.

Instala el sistema de seguridad que tu familia te pide.

Despeja el garaje y vende los " cachivaches " por Internet.

Pinta el dormitorio.

Sustituye el papel pintado desgastado.

Actualiza los accesorios.

Consigue nuevas placas de enchufes e interruptores de luz.

Mejora tu jardín.

Actualiza los marcos de tus ventanas.

Un amigo mío pasó varios meses reparando y mejorando todas las habitaciones de la casa. Cuando la vendieron, las mejoras habían aumentado el valor en 17.000 dólares.

Dijo: "Hice una lista de todo lo que había que hacer en la casa. Luego me propuse arreglar una cosa al día. Algunas cosas me llevaron varios días, pero trabajamos en las mejoras durante tres meses. Empecé con la lista y me di cuenta de todas las cosas que se habían descuidado".

Haz las cosas Difíciles en el Trabajo

"Si no prestas la debida atención a lo que te llama la atención, te quitará más atención de la que merece."

— David Allen

¿Hay algún proyecto en el trabajo que has estado evitando? ¿Tu escritorio es un desorden y los archivos están desorganizados? ¿Sufres una sobrecarga de información en el escritorio de tu ordenador?

Tómate treinta minutos para recorrer tu espacio de trabajo y anotar todo lo que requiere tu atención. No dejes nada fuera, por pequeño que sea. Anota las tareas en notas adhesivas y colócalas en la pared.

A continuación, aborda una tarea al día. Sólo una. Esto elimina el agobio (lee el capítulo anterior), y a medida que vas avanzando en la lista, empiezas a sentirte menos ansioso y más confiado. Tu espacio de trabajo es el mejor lugar para que aparezcan las cosas difíciles.

Aquí tienes once maneras de romper el molde de hacer cosas difíciles en el trabajo. Puede tratarse de un trabajo que hagas en tu propio negocio, o de un trabajo de oficina para una gran empresa. Si trabajas para ti mismo, es habitual que te atasques aún más a menudo. Si eres el único que se presenta al trabajo cada día, incluso las cosas fáciles pueden parecer obstáculos.

He aquí cómo rompo el molde de las cosas difíciles en el trabajo. Al hacerlo, mejora mi estilo de vida personal. Sí, están entrelazados. La satisfacción en un área alimenta la otra. Pero, ¿cómo puedes hacer las cosas difíciles en el trabajo para que todo lo que hagas repercuta también en la satisfacción en otras áreas?

Podemos extraer pasos de nuestro sistema de diez pasos de la sección anterior e integrarlos con nuestras cosas difíciles en el trabajo.

He aquí tres estrategias que puedes poner en práctica:

Empieza por la cosa más fácil de tu lista de cosas difíciles. Puede ser un proyecto que estés posponiendo por todos los pasos que conlleva. Lo que yo hago es una lista de todos los pasos. Divide todo en los pasos más

pequeños que sea posible. No sabes los detalles de cómo vas a hacer la tarea, sólo lo que es.

Esta es la razón por la que contrato a alguien para que dirija el marketing en mi empresa. Si todo dependiera de mí, nunca se haría. No se trata de un problema de pereza, sino que conduce al agobio cuando intentas aprender habilidades que no están en línea con tus puntos fuertes.

Haz lo más Difícil en tu Espacio Digital

¿Por qué pospones hacer lo más difícil cuando se trata de desordenar tu entorno digital?

Es fácil ignorar tu contenido digital. Hoy en día, con millones de personas que acceden a servicios y negocios en línea a través de plataformas digitales, es fácil perderse en la confusión y el agobio de los contenidos digitales.

Esta es un área que ignoré durante años. Y como hemos aprendido antes, ignorar tus tareas conduce al desastre. Si pasas tiempo en Internet y utilizas tu ordenador y tus archivos para tu negocio, es esencial establecer un espacio virtual limpio y organizado. Evitarás el agotamiento y la fatiga cerebral.

Si eres como la mayoría de la gente y pasas horas al día en el ordenador, descargar y almacenar archivos, PDFs, vídeos e imágenes es un hábito normal al que das poca importancia.

Con el paso de los años, tu paisaje digital puede convertirse en un páramo digital desorganizado. Sabes que deberías organizarlo mejor, creando carpetas separadas para tu contenido personal, pero tienes tantas cosas en Google Drive, Dropbox, Evernote y tu escritorio, que la tarea se ha vuelto desalentadora.

Esto lleva al agobio, y cuando estás abrumado, ¿qué haces? Dejar las cosas para más adelante.

Si te remite a los pasos que se tratan en la Fórmula de Hacer Lo Más Difícil, sólo empiezas a hacer algo cuando te comprometes a ello. Pero antes de hacerlo, toma la decisión y pregúntate

"¿Es esta área de mi vida ingobernable?" y

"Si la arreglo, ¿cómo repercutiría en mi calidad de vida?".

Lo más probable es que te sientas muy bien sabiendo que te haces cargo de tu desorden digital. Al hacer esto, liberas tu ordenador y tu capacidad de almacenamiento, pero la mayor ventaja es que liberas tu mente.

Mi desorden digital me costaba años cada semana. Pasaba horas cada mes buscando cosas. Mis archivos eran un completo desorden y seguían siéndolo, y hasta que no me dediqué a limpiarlos, no tenía ni idea de lo que tenía.

Las ventajas de hacer las cosas difíciles despejando tu espacio digital son que:

Cuando tienes archivos sobre archivos y datos por los que desplazarte para encontrar lo que quieres, es como nadar en un mar de confusión. No tienes espacio para maniobrar. Abres los archivos de forma aleatoria, lo que te lleva a la multitarea.

Cuando intentas decidir si necesitas esto o aquello, la energía necesaria para decidir agota tu poder mental. Limpiando tu basura digital, estás reduciendo las posibilidades de hacer varias cosas a la vez e invitando al agobio a tu vida.

Lo encontró meses después, enterrado en su oasis digital, cuando por fin se puso a limpiarlo. Se había guardado con un nombre diferente, por lo que todas sus búsquedas no encontraron nada. Esto le ahorró semanas de tiempo. Ahora hace una copia de seguridad de todo en un solo lugar para asegurarse de que no se pierda nada.

Sigue haciéndote preguntas sobre tu basura.

Este es mi sencillo sistema para desordenar mis archivos digitales y crear un sistema que reduzca el agobio, ahorre tiempo y aporte energía y confianza a tu vida:

Decide una ubicación para todos tus archivos y contenidos. Puede ser Google Docs, Dropbox o un disco duro externo. Yo uso un EHD para hacer copias de seguridad, pero para un acceso rápido, recomiendo un espacio digital. Personalmente me gusta Google Drive, ya que puedes trabajar tanto en línea como sin conexión. Dropbox es mi segunda opción para archivos más grandes, como música, fotos o vídeos.

Reserva un tiempo para ordenar tus cosas. Consulta el paso 4 del proceso. Lo que se programa se hace. Puedes empezar con cinco minutos en el reloj.

Crea 3 carpetas separadas:

Trabajo personal/negocio/Otro

Dependiendo del archivo, se almacenará en una de estas carpetas, con múltiples subcarpetas para desglosarlo. No cubriremos el sistema en este libro, pero puedes elaborar el mejor sistema para ti. Puedes consultar el libro de Steve y Barrie 10-Minute Digital Declutter: The Simple Habit to Eliminate Technology Overload, si necesitas sumergirte en un proceso detallado. ¡Que sea sencillo!

Aquí tienes una lista de preguntas que debes hacerte mientras trabajas en el proceso de hacer las cosas difíciles para desordenar tus archivos digitales:

- ¿Lo utilizo todos los días?
- ¿Cuándo fue la última vez que abrí este archivo?
- ¿Lo guardo porque podría utilizarlo algún día?
- ¿Este archivo es inútil/anticuado?
- ¿Este archivo forma parte de un proyecto más antiguo que ya está terminado?
- ¿Qué valor tiene este material/archivo? ¿Es por razones sentimentales? ¿Es un proyecto existente?
- ¿Lo utilizaré en el próximo año? ¿En los próximos cinco años?

Haz las Cosas Difíciles en tus Relaciones Personales

“Desconéctate de todo el tiempo suficiente para ver si alimenta tu alma o si es una distracción. Lo que está profundamente conectado siempre permanecerá.”

– Maryam Hasnaa

¿Necesitas tener una conversación difícil con alguien, pero la estás posponiendo? ¿Estás pensando en terminar una relación? ¿Tu pareja te está evitando y temes que pueda ser eso, pero tienes miedo de preguntar: "Qué pasa"? ¿Estás perdiendo el contacto con tus hijos y necesitas tener una de esas "charlas de padres"?

Yo he pasado por eso muchas veces. Evitaba hacer preguntas y, en cambio, me distanciaba para evitar la conversación.

Pero al final, lo que se deja de lado salta de nuevo ante ti. Como hemos aprendido en este libro, no se puede escapar de la realidad. No puedes evitar el cambio. Las relaciones son los obstáculos más difíciles de sortear.

Cuando (no si, sino cuando) te encuentres evitando los problemas en una relación, aquí tienes siete tareas de acción para poner en práctica. Si es posible, tú y tu pareja pueden trabajar juntos en estas tareas de acción.

Para los temas difíciles o desafiantes, es mejor planificar la conversación de antemano:

"Me gustaría hablar contigo de..." o "Tenemos que hablar en serio de...".

Luego, acuerda una hora y un lugar para la conversación. Decide reunirte en un lugar con un espacio cómodo para que todos los participantes se vean con claridad.

Las emociones negativas, como la frustración, la ira y el desprecio, pueden convertirse en resentimientos más profundos. Esto separa las relaciones y dificulta la comunicación. El miedo a terminar estas relaciones se intensifica si evitas tomar medidas directas.

Este enfoque variará en función de tu relación. En tu casa, podrías acordar reunirte en la sala de estar o en un terreno neutral. Un amigo mío establecía un punto de encuentro familiar una vez a la semana en el que los miembros se reunían el domingo durante 30 minutos para hablar abiertamente de todo. Decía que ésta es una de las razones por las que sus vínculos familiares han perdurado, y como resultado, sus hijos se sienten más conectados.

Obstáculos a la comunicación

Una de las razones principales por las que evitamos comunicarnos es que tenemos barreras que sortear.

Aquí tienes una lista de barreras que podrían influir en tu comportamiento para evitar dificultades en las relaciones. Identificar las barreras será una ventaja significativa para ti y tus amigos, familia o personas de tu organización.

Marca las barreras que te frenan:

Falta de claridad en torno a la cuestión crítica.

Miedo a no tener la solución.

Intimidación.

Imposibilidad de dar opiniones por miedo a las represalias.

Posibilidad de que se rechacen tus consejos o sugerencias.

Ansiedad en torno a las cuestiones de diversidad.

Incapacidad de establecer el mejor punto de encuentro.

Malinterpretación del problema real.

Una persona es extremadamente callada y le cuesta comunicar sus verdaderos sentimientos.

El comunicador es agresivo y crítico.

Miedo a la crítica.

Se activan las defensas.

La otra parte es hipersensible.

Falta de respeto de las partes implicadas.

El miedo es el principal culpable de nuestras tácticas de evitación, y por eso aparece una y otra vez en las relaciones. Tememos el resultado que supondrá emprender una acción intencionada.

Cuando sientas que tu mente busca una escapatoria, pregúntate: "¿Cuál es el resultado potencial si se evita esta situación?" Hazte esta pregunta una y otra vez hasta que accedas a la verdad. Al final llegarás a la razón por la que estás evitando la tarea. Lo mismo ocurre si se trata de una relación o está relacionada con las finanzas o un proyecto personal.

Puedes reducir la cantidad de ansiedad, miedo y sensibilidad antes de una discusión si te tomas el tiempo necesario para planificar los detalles.

Aquí tienes nueve puntos estratégicos para que tus conversaciones sobre las relaciones tengan éxito. Si creas un plan de acción previo y construyes una base de apoyo y comprensión, tus relaciones crecerán y madurarán.

Aunque el resultado no sea el que esperas, sigues ganando si haces todo lo posible para que sea un éxito.

Asegúrate de que entiendes lo que la otra persona dice antes de responder. Si no estás seguro de lo que ha dicho o querido decir, pide una aclaración. "¿Podrías repetirlo, por favor?" o "No estoy seguro de lo que quieres decir. ¿Puedes ayudarme a entender mejor?"

Aborda la conversación con apertura e interés en la resolución de problemas, en lugar de necesitar tener "la razón".

Cada vez que vemos una discusión como una competición en la que tenemos que tener "razón", significa que la otra persona tiene que estar "equivocada". Este tipo de mentalidad rígida de "o", de "ganar-perder" o de "correcto-incorrecto" hace que el conflicto sea mucho más probable y que el entendimiento mutuo sea mucho menos probable.

Cíñete al tema en cuestión. Céntrate en el tema de la conversación. Sacar a relucir cuestiones o quejas relacionadas con otros temas o acontecimientos pasados siempre interfiere en la comunicación sana durante la conversación actual. Deja esos otros temas para otro momento. Si siguen siendo importantes para ti, los recordarás.

Asume la responsabilidad de sentirte como lo haces, en lugar de culpar a la otra persona. Nadie puede hacer que te sientas de una manera determinada. Utiliza afirmaciones "yo", como "me siento...". Sé claro y específico sobre lo que hizo la otra persona que

contribuyó a tu reacción. En lugar de decir algo general como "Me haces enfadar mucho", céntrate en los comportamientos reales de la otra persona.

No interrumpir. Cuando la otra persona esté hablando, escucha conscientemente lo que tiene que decir con toda tu atención. Esto difiere de esperar a que la otra persona termine de hablar para poder responder. Si estás pensando en lo que vas a decir mientras él o ella sigue hablando, no estás escuchando.

Deja de lado tus suposiciones. El hecho de que lleven un tiempo viviendo o trabajando juntos no significa que sepas lo que la otra persona siente o piensa. Las personas crecen y cambian. Lo que quieren, necesitan o esperan el uno del otro cambia y puede ser necesario renegociar de vez en cuando.

Presta atención al ritmo de la conversación. En un diálogo acalorado, las cosas tienden a moverse rápidamente y gran parte del trabajo consiste en ir más despacio. Cuanto más puedas encontrar formas de hacer una pausa y desactivar de forma natural, más fácil será mantener la claridad, escuchar al otro y responder con sabiduría. Reflexionar antes de responder reduce naturalmente el ritmo de la conversación.

Intenta comprender de verdad. Esto se reflejará en tu lenguaje corporal, en tu tono de voz y en otras comunicaciones no verbales que favorezcan un ambiente de buena voluntad y colaboración. Cuando sea apropiado, manifiesta tu intención de forma explícita: "Me gustaría mucho entender de dónde hablas..." o "Me comprometo a resolver esto de forma que funcione para ambos". Estas afirmaciones pueden cambiar todo el tono de una conversación.

Céntrate en lo que importa y mantén tu atención flexible. En lugar de insistir en la historia de "lo que pasó", escucha lo que les importa a ambos. Si escuchas demandas, tradúcelas internamente en peticiones y responde de forma que honres las necesidades de la otra persona.

Si la situación es compleja, considera la posibilidad de dividirla en varias conversaciones en días diferentes. Tu pase inicial podría centrarse sólo en la empatía, intentando escuchar y oír a la otra persona. La próxima vez, comparte tu punto de vista y esfuérzate por construir un entendimiento mutuo.

Haz Cosas Difíciles para tus Finanzas

"Nunca intento ganar dinero en el mercado de valores. Compro suponiendo que podrían cerrar el mercado al día siguiente y no reabrirlo durante diez años."

— Warren Buffett

Una de las mayores áreas de debilidad de muchas personas a la hora de tomar medidas intencionadas y hacer lo correcto es con las finanzas. Cuidar de tu dinero para que éste cuide de ti es el sueño de muchos. Por desgracia, mucha gente no se toma el tiempo necesario para crear un sistema de ahorro, inversión y construcción de una plataforma financiera estable.

En esta sección te guiaré a través de los fundamentos para hacer cosas difíciles para tus finanzas, pero para una inmersión en profundidad sobre cómo hacer que esto funcione realmente, recomiendo estos cuatro libros:

MONEY Master the Game: 7 sencillos pasos hacia la libertad financiera, por Tony Robbins

The 4-Hour Workweek, por Tim Ferriss

Think and Grow Rich, por Napoleon Hill

The Science of Getting Rich, por Wallace D. Wattles

No tienes que ser un gurú financiero o un banquero para tomar el control de tu destino financiero. Sólo tienes que decidir dejar de procrastinar y simplemente hacer algo al respecto. Puedes avanzar más tarde si quieres, sumergiéndote en las inversiones en blockchain y en otras fuentes de inversión.

He aquí cuatro cosas que hago sistemáticamente cada mes y que mantienen mis finanzas en el buen camino. Aquí no ofrezco consejos financieros, sólo una serie de hábitos para que empieces a hacer cosas difíciles para tu futuro flujo de dinero.

Controla tus cifras mensuales

Es un trabajo duro, pero la constancia en el seguimiento de tus cifras mensuales te reportará grandes beneficios en el futuro. Saber en qué gastas dinero significa que puedes recortar gastos y ahorrar más. ¿En qué áreas estás derrochando dinero? ¿Qué suscripciones puedes cancelar?

Yo utilizo Buxfer para controlar los gastos, establecer presupuestos y planificar futuros objetivos financieros.

Otra alternativa es apuntarlo todo en un diario de seguimiento de gastos, pero lleva más trabajo calcular las cifras si te atrasas.

Págate a ti mismo primero (¡siempre!)

La primera regla para ahorrar dinero que aprendí hace más de 30 años fue reservar el 10% de mi sueldo cada dos semanas. No importa lo que pase. Págate primero a ti mismo antes de pagar las facturas. Ponte primero a ti mismo antes que a la factura de la luz, la tarjeta de crédito o incluso la hipoteca. Hoy en día, muchas empresas facilitan que la gente se pague a sí misma primero haciendo que el dinero se deduzca automáticamente de su salario.

Si eres empresario o emprendedor, tendrás que ser más disciplinado para hacerlo, pero aún así puedes automatizarlo. Cada mes, una determinada cantidad se destina a los ahorros, sea cual sea. Si sólo puedes ahorrar el 10%, está bien. Si sólo puedes ahorrar un 5%, sigue siendo mejor que estar endeudado. Lo importante es crear el hábito a largo plazo.

Empezar un negocio paralelo (Airbnb/Amazon FBA/Coaching Virtual

Tengo un amigo que ha creado dos ubicaciones de Airbnb en los últimos 3 años. Ahora ingresa entre 5 y 10 mil dólares más al mes. Y tiene más por venir. Sin embargo, sigue trabajando a tiempo completo mientras supervisa el negocio unas horas al día. Contrata a alguien para que venga a limpiar la casa entre las estancias. Conozco a otras personas que ganan dinero con Amazon FBA, cursos online o la publicación de libros. Puedes montar la mayoría de estos negocios con algo de dinero necesario para la puesta en marcha, dependiendo de lo que sea. Pero planificar el futuro significa hacer todo lo posible para maximizar tus ingresos mensuales.

Para empezar, puedes hacerlo de forma sencilla. Mi cartera de inversiones es fácil porque esto es lo que hago.

Explora fuentes de ingresos adicionales. No tienes que ser un empresario para crear ingresos adicionales en tu canal de ingresos. Hoy en día, hay tantas formas de obtener ingresos adicionales que tiene sentido aprovechar todo lo que puedas. ¡Imagina que puedes conseguir unos 300 dólares extra al mes!

Probablemente tengas un trabajo a tiempo completo y si estás muy ocupado con el trabajo y la familia, reserva una hora a la semana para trabajar en un negocio paralelo. Busca siempre formas de expandirte.

Obviamente, una pequeña sección sobre el dinero no es suficiente para abarcarlo todo, pero al menos espero que empieces a hacer algo. Ese es el propósito de todo este libro: ¡conseguir que hagas las cosas a las que siempre te has resistido!

Si estamos atentos a nuestra vida, reconoceremos esos momentos decisivos.

El reto para muchos de nosotros es que estamos tan metidos en las distracciones diarias y

"estar muy ocupados" que nos perdemos esos momentos y oportunidades que - si los aprovecháramos - llevarían nuestras carreras y vidas personales a un nuevo nivel de asombro.

Pensamientos Finales de *Haz lo más Difícil Primero*

"Qué maravilloso es que nadie tenga que esperar un solo momento antes de empezar a

mejorar el mundo."

— Anne Frank, The Diary of a Young Girl

Ahora tienes un sistema completo para romper con cualquier forma de procrastinación y hacer tu trabajo. Aquellas tareas que abandonaste hace tiempo o que sigues evitando, ahora puedes centrarte en ellas y manejarlas con gracia. Pero el viaje no termina aquí...

Para tener éxito, debes volver a revisar este material y poner en práctica las estrategias hasta que se conviertan en un hábito. La repetición crea consistencia, y esto forma hábitos que te traen todo lo que siempre has querido. Desarrollar el hábito de emprender acciones duras se hace más fácil con un esfuerzo constante.

Siempre tendrás que enfrentarte al miedo. Todo el mundo tiene miedos a los que enfrentarse, desde los directores generales de las empresas hasta los empleados de primera línea de los bancos, pasando por los empresarios multimillonarios. Lo que siempre marca la diferencia es cómo manejas el miedo. Cuando te resistas a realizar tareas difíciles, pregúntate: "Si no es hoy, ¿cuándo me comprometeré a hacerlo? Si no es ahora, ¿cuándo?".

Sigue Hacia Adelante

El cambio sólo se produce cuando te comprometes a hacerlo realidad.

Convierte en un hábito rutinario el volver a ver este material y practicar los pasos para vencer el hábito de la procrastinación.

No dejes que la procrastinación gane. Eres totalmente responsable de darle la vuelta a las cosas, y eso empieza por mostrarte con intención

cada día de ser la mejor versión de ti mismo.

Como habrás oído:

El éxito no es definitivo, y el fracaso no es fatal.

Tendrás días buenos y días en los que te sientas fracasado.

Pero como siempre le digo a la gente, los únicos fracasados en este mundo son las personas que se rinden y renuncian. Puedes fracasar mil veces y seguirás siendo un ganador en mi libro. Gana tus pequeñas victorias y acumula puntos de confianza. La confianza viene con la acción, siempre.

Como dijo una vez Tom Bilyeu, en una de sus lecciones impartidas a través de su programa Impact Theory:

"La única garantía en la vida es que será dura. El éxito nunca está garantizado, pero que pasarás por momentos difíciles para llegar a él sí lo está."

Acepta los tiempos difíciles. Supera la resistencia. Vence a tu mente perezosa y entrénala para que haga lo que tú dices. Tú estás al mando de tu propia mente; ella no te manda a ti.

Haz que tu misión personal sea convertirte en la mejor versión de ti mismo. Visualiza quién es esa persona en el futuro y dirige cada acción para convertirte en esa persona de grandeza.

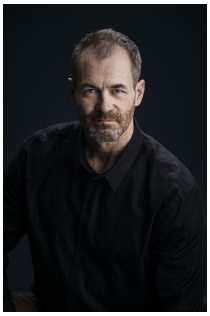
Tu victoria está en la lucha. Tu compromiso de ser mejor de lo que eras ayer es el camino hacia el círculo de los ganadores.

Te estás ganando un asiento en la mesa de la grandeza al presentarte para jugar duro y trabajar duro.

Si llego primero, te reservaré un asiento.

Scott Allan

Acerca de Scott Allan



Scott Allan es un autor internacional de más de 15 libros en el ámbito del crecimiento personal y el autodesarrollo. Es el autor de Fracasa a lo grande, Empodera tus pensamientos y Libérate del rechazo.

Como antiguo formador de empresas en Japón, y estratega del éxito transformacional, ha invertido más de 10.000 horas de práctica e investigación en las áreas de desarrollo de la confianza y entrenamiento del dominio de la mentalidad.

Con una pasión implacable por la enseñanza, el desarrollo de habilidades vitales fundamentales y la inspiración de personas de todo el mundo para que tomen las riendas de sus vidas, Scott Allan está comprometido con un camino de superación personal constante e interminable.

Muchas de las estrategias de éxito y el material de autocapacitación que está reinventando vidas en todo el mundo evolucionan a partir de los 20 años de práctica de Scott Allan y de la enseñanza de habilidades críticas a ejecutivos de empresas, individuos y propietarios de negocios.

¡No te lo pierdas!

Click the button below and you can sign up to receive emails whenever Scott Allan publishes a new book. There's no charge and no obligation.

https://books2read.com/r/B-I-AWLI-CWLTC

¡Inscríbeme!

https://books2read.com/r/B-I-AWLI-CWLTC

BOOKS2READ

Connecting independent readers to independent writers.