

SÓLO UNA COSA
Gary Keller, Jay Papasan
<https://joanclotet.com/>

6 CONTRAPESO

NO DEDICAS A TODO EL TIEMPO QUE MERECE EQUILIBRAR VIDA PERSONAL Y LABORAL ES INALCANZABLE

SABER CUÁNTO TIEMPO DEDICAR A TU PRIORIDAD PARA TENER TIEMPO PARA OTRAS COSAS IMPORTANTES EL OBJETIVO ES **CONTRAPESAR**

EN LO PERSONAL NO DEJES NADA IMPORTANTE DE LADO. EN EL TRABAJO SÍ ES POSIBLE CONTRAPESO ENTRE TRABAJO / PERSONAL

DEDICA EL TIEMPO NECESARIO A LO MÁS IMPORTANTE A EXPENSAS DE CUESTIONES MENORES

TRABAJO

CONTRAPESO DENTRO DE CADA ÁMBITO

PERSONAL

SE CONSCIENTE DE QUÉ NECESITAS

NO SACRIFIQUES SALUD, AMIGOS O FAMILIA NI NADA QUE TE IMPORTE DE VERDAD

5 DISCIPLINA Y VOLUNTAD

HÁBITO DIARIO ENFOCA TU DISCIPLINA A UN ÚNICO OBJETIVO

CUANTO MÁS LA USES MÁS SE GASTA

CONCENTRA TU BATERÍA EN EL OBJETIVO PRINCIPAL

RESERVA TU VOLUNTAD

LA VOLUNTAD ES LA BATERÍA

4 LO QUE IMPORTA

SI IMAGINAS UNA VIDA MEJOR ASPIRARÁS A VIVIRLA PIENSA A LO GRANDE

SIN ÉL LA FELICIDAD ES PASAJERA CUANDO TE ACOSTUMBRAS A TUS LOGROS BUSCA UN PROPÓSITO

EL PROPÓSITO INSPIRA Y AYUDA A TOMAR DECISIONES MÁS RÁPIDAMENTE

¿ QUÉ ES LO ÚNICO QUE PUEDES HACER EN TU VIDA QUE SIGNIFIQUE LO MÁXIMO PARA TI Y PARA EL MUNDO ? PARA ENCONTRAR TU PROPÓSITO

Y AVANZA PASO A PASO HACIA ÉL **CONECTA EL HOY CON LOS MAÑANAS QUE NECESITARÁS PARA ALCANZAR TU PROPÓSITO**

Y ESTE AÑO ?

Y ESTE MES ?

Y HOY ?

¿ QUÉ ES **LO ÚNICO** QUE PUEDES HACER **EN 5 AÑOS** PARA ACERCARTE A TU PROPÓSITO ?

1 SIMPLIFICAR

LA MULTITAREA NO ES EFICAZ ALTERNAMOS ATENCIÓN

"HACER DOS COSAS A LA VEZ ES NO HACER NINGUNA" PUBLILIO SIRO

LAS LISTAS DE TAREAS PENDIENTES NOS SUPERA MALA CALIDAD Y PLAZOS

LOS TRIUNFADORES PRIORIZAN LO QUE IMPORTA

NO NECESITAS LISTAS DE TAREAS PENDIENTES ES LARGA Y DISPERSA

NECESITAS LISTA DE ÉXITOS ES CORTA Y ENFOCADA

NO IMPORTA EL TIEMPO DEDICADO SINO EN QUÉ LO OCUPAS

SIMPLIFICAR ES HACER SÓLO LO QUE DEBES VINCULA ACCIÓN A DESEOS/OBJETIVOS

APLICA EL PRINCIPIO DE PARETO 80/20 **BUSCA EL 20% DEL 20%** **HASTA LLEGAR A LO QUE MÁS IMPORTA**

ACUMULA ENERGIA + CON OBJETIVOS CUMPLIDOS EL ÉXITO EMANA DEL ÉXITO

2 LA PREGUNTA

¿ QUÉ ES LO ÚNICO QUE PUEDES HACER PARA QUE TODO LO DEMÁS RESULTE MÁS FÁCIL O INNECESARIO ?

PREGUNTAS CONCRETAS Y AMBICIOSAS ACCIONES CONCRETAS Y ENFOCADAS

3 PLANIFICACIÓN

CUANDO DEFINAS **LO ÚNICO...**

1 PROGRAMA TIEMPO LIBRE DESCANSO GENERA PRODUCTIVIDAD

2 PROGRAMA TIEMPO A **LO ÚNICO** PARA EL RESTO SIEMPRE HAY TIEMPO

3 PROGRAMA TIEMPO PARA REVISAR TUS METAS

CENTRARTE EN **LO ÚNICO** IMPLICA DECIR NO A TODO LO DEMÁS ATENDER LO NO IMPORTANTE ALIVIA PERO NO ES PRODUCTIVO