10 GRANDES LECCIONES APRENDIDAS EN 2020
Alex Rovira
https://joanclotet.com/

1 EL CRECIMIENTO ES POSTRAUMÁTICO
- TODO PROCESO DE SUFRIMIENTO PUEDE SER PRODUCTIVO

2 NEGAR LO QUE TE NIEGA TE AFIRMA
- EN MOMENTOS DE DESAFÍO LIMPIA TU ENTORNO REDUCE LO QUE TE REDUCE
- ELIGE PERSONAS QUE TE AYUDEN A PROMEDIAR ALTO

3 ELIGE TRANSFORMARTE
- SI INCORPORAS EL CAMBIO VOLUNTARIA Y CONSCIENTEMENTE TE TRANSFORMAS
- LA META ES SUPERARTE A TI MISMO/A

4 SOMOS EL RESULTADO DE NUESTROS HÁBITOS
- EL DESTINO SON TUS HÁBITOS CONSCIENTES, DISCIPLINA, FOCO, RIGOR, PERSEVERANCIA
- ¿ QUÉ DECIDES SER Y QUE HARÁS A DIARIO PARA SERLO ?

5 SI TU MENTE ESTÁ BIEN TU REALIDAD LO ESTARÁ
- LA REALIDAD ES NUESTRA INTERPRETACIÓN
- DISCIPLINA TU MENTE - MEDITA

6 HAZ Y APRENDE
- NO CONFUNDAS ERROR Y FRACASO
- LEER EL ERROR PARA APRENDER
  - CONDUCE A LA RESPONSABILIDAD Y MEJORA

7 DEDICA TIEMPO A SABER QUÉ QUIERES Y NECESITAS
- ¿ QUÉ NECESITAS EN TU VIDA ?
  - ¿ QUÉ NO QUIERES ?
- ¿ DE QUÉ PUEDES PRESCINDIR ?
- LIMPIA DE LASTRE TU ATENCIÓN Y EMOCIONES

8 IDENTIFICA TUS NUEVAS POSIBILIDADES
- QUÉ CIRCUNSTANCIAS PUEDES CREAR
- QUÉ TE PARECE IMPOSIBLE Y QUIERES QUE SEA POSIBLE
- QUE COSAS DEBES HACER
  - QUE TIENES QUE DEJAR DE HACER

9 CUIDATE
- DEPORTE / ALIMENTACIÓN / NATURALEZA / CULTURA
- NÚTRE TU ALMA Y TE AYUDARÁS A CRECER

10 SON TUS FORTALEZAS LAS QUE CAMBIARÁN TU VIDA
- NI POLITICOS, NI MULTINACIONALES, TÚ
- LOS PILARES SON TUS FORTALEZAS
- CONVIERTE VALORES EN ACCIÓN-->HÁBITOS-->VIRTUDES
- CORAJE/RESPONSABILIDAD/HUMILDAD/PROPÓSITO CONFIANZA/GRATITUD/COMPRENSIÓN CAMBIAN TU VIDA