

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

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

6 CONTRAPESO

- EQUILIBRAR VIDA PERSONAL Y LABORAL ES INALCANZABLE
- NO DEDICAS A TODO EL TIEMPO QUE MERECE
- EL OBJETIVO ES **CONTRAPESAR**
- SABER CUÁNTO TIEMPO DEDICAR A TU PRIORIDAD PARA TENER TIEMPO PARA OTRAS COSAS IMPORTANTES
- CONTRAPESO ENTRE TRABAJO / PERSONAL
- EN LO PERSONAL NO DEJES NADA IMPORTANTE DE LADO. EN EL TRABAJO SÍ ES POSIBLE
- CONTRAPESO DENTRO DE CADA ÁMBITO
 - TRABAJO
 - DEDICA EL TIEMPO NECESARIO A LO MÁS IMPORTANTE A EXPENSAS DE CUESTIONES MENORES
 - PERSONAL
 - SE CONSCIENTE DE QUÉ NECESITAS
 - NO SACRIFIQUES SALUD, AMIGOS O FAMILIA NI NADA QUE TE IMPORTE DE VERDAD

5 DISCIPLINA Y VOLUNTAD

- ENFOCA TU DISCIPLINA A UN ÚNICO OBJETIVO
- HÁBITO DIARIO
- LA VOLUNTAD ES LA BATERÍA
 - CUANTO MÁS LA USES MÁS SE GASTA
 - CONCENTRA TU BATERÍA EN EL OBJETIVO PRINCIPAL
 - RESERVA TU VOLUNTAD

4 LO QUE IMPORTA

- 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
- PARA ENCONTRAR TU PROPÓSITO
 - ¿ QUÉ ES LO ÚNICO QUE PUEDES HACER EN TU VIDA QUE SIGNIFIQUE LO MÁXIMO PARA TI Y PARA EL MUNDO ?
 - Y AVANZA PASO A PASO HACIA ÉL
 - CONECTA EL HOY CON LOS MAÑANAS QUE NECESITARÁS PARA ALCANZAR TU PROPÓSITO**
- ¿ QUÉ ES **LO ÚNICO** QUE PUEDES HACER **EN 5 AÑOS** PARA ACERCARTE A TU PROPÓSITO ?
 - Y ESTE AÑO ?
 - Y ESTE MES ?
 - Y HOY ?