

Guía para incrementar tu **PRODUCTIVIDAD**

Vive una vida **Extraordinaria**



KATIA LAVADO 

© KATIA LAVADO · TODOS LOS DERECHOS
RESERVADOS · WWW.KATIALAVADO.COM

Introducción

¡Hola!

Este documento es una guía práctica, que te ayudará a descubrir cuales son siete de los hábitos que me han ayudado a vivir mejor y transitar hacia una vida extraordinaria.

He creado esta guía para ayudarte a identificar los hábitos que te ayudarán a ser más productivo, a llevar una vida más organizada y lograr metas que te propones. Recuerda que aquí sólo te presento siete, de ti dependerá profundizar más en ellos y complementar con otros buenos hábitos para tu vida.

Mi intención es que reconozcas que los grandes cambios inician con pequeños pasos, los cuales al practicarse recurrentemente logran el efecto de grandeza, de crecimiento, de excelencia.

Esta guía la he elaborado a partir de mi experiencia y aprendizaje.

Uno de los grandes problemas en el que mis clientes me piden ayuda cuando realizo sesiones de Coaching es “no soy organizado”, “quiero ser más productivo”, “procrastino mucho” y “quiero hacer muchas cosas, pero no encuentro el tiempo para hacerlas” ¿Resuenan contigo?.

Soy consciente que cada alma tiene un propósito en esta vida y es el desorden, y/o el no saber cómo organizarse. el que muchas veces no le permite concretar sus objetivos. Por eso creo que si pones en práctica al menos 3 de los hábitos que te presento en esta guía habrás logrado dar el paso al cambio, al crecimiento, a la excelencia, a lo extraordinario.

Bien, es momento de compartirte algunos de los hábitos que considero elementales para todo el que quiere transitar hacia una vida extraordinaria, espero que te animes a ponerlos en práctica.

Deseo de todo corazón que esta guía te motive a seguir creciendo cada día y logres tus metas.

¡Con amor!

Katia

Antes de iniciar: Reconoce dónde te encuentras

Si esta guía llegó a tus manos es porque estás decidido(a) a mejorar tus hábitos, es por eso que te invito a reconocer tu punto de partida.

En la vida practicamos diversos hábitos, donde varios de ellos son buenos para nosotros y otros no. Es necesario que para iniciar todo cambio sepas dónde te encuentras, por eso te pido que revises los hábitos que practicas y los clasifiques en “buenos para mí” y “nada buenos para mí”.

Además debes tener en cuenta lo siguiente:

- Cambiar los malos hábitos consiste en identificar los que quieres cambiar y realizar los cambios que sean necesarios para crear otros nuevos. Al fin y al cabo, como dice Mills, *“el proceso para crear buenos hábitos no es diferente del proceso para crear malos hábitos”*.
- Para la revisión de tus hábitos te recomiendo tener en cuenta el **Método de las 3C:**
 - **Conciencia:** Sé consciente del hábito que te está frenando.
 - **Concentración:** Céntrate en la acción o acciones que necesitan ser cambiadas.
 - **Control:** Una vez que has evaluado la acción que debes cambiar para desarrollar un hábito que te ayude a lograr tu objetivo, toma el control de la misma.

*Ha llegado el momento de ponerte en acción, así que realiza la primera actividad:
Lista tus hábitos y clasifícalos.*

Potencia tu vida y vive
una vida extraordinaria

Mini Hábitos

Las personas somos seres de hábitos, por eso te recomiendo que inicies con pequeños hábitos (mini hábitos), que suelen requerir menos esfuerzo, y luego transites hacia los otros que requerirán un mayor esfuerzo.

Tú eliges aquello que quieres practicar, es tu decisión y tu responsabilidad llevarlo a cabo.

Ten en cuenta estos puntos que te comparto a continuación para implementar un nuevo hábito:

- Aprender y asimilar un nuevo hábito toma **hasta 66 días**. No pretendo que te asustes, sino que no te rindas en el camino.
- El hábito no es equivalente a una rutina, es una práctica constante.

Aquí te presento la diferencia:

- ✓ **Hábito:** práctica habitual que realiza una persona.
- ✓ **Rutina:** Costumbre adquirida de hacer algo de un modo determinado, que no requiere tener que reflexionar o decidir. Es la forma en la que organizas tus acciones, sean hábitos o no.

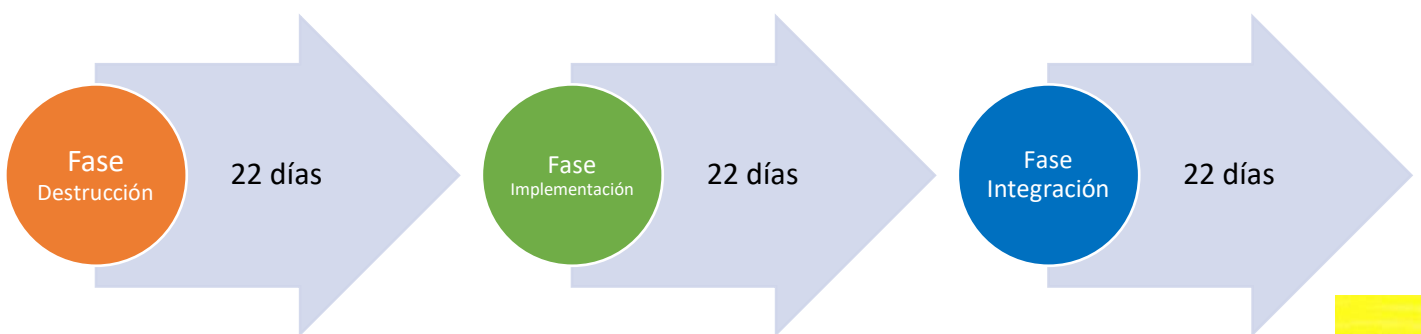
Ten en cuenta que *Un mini hábito puede ser un cambio sencillo, pero muy poderoso.*

Potencia tu vida y vive
una vida extraordinaria

Mini Hábitos - Protocolo de implementación de un hábito

Aquí te comparto, en esta imagen, el protocolo de implementación de un hábito.

- Los primeros 22 días, primera fase - Destrucción, te ayudará a romper el status actual.
- Los siguientes 22 días, segunda fase - Implementación, te ayudará a implementar el hábito.
- Los últimos 22 días, tercera fase - Integración, te ayudará a integrar el hábito a tu vida y será parte de tu rutina en la vida.



Elaboración propia.

Potencia tu vida y vive
una vida extraordinaria

Hábito 1: Aprovecha tus mañanas

20 – 20 - 20

Todos los grandes se levantan muy temprano y aprovechan muy bien el día, dado que el cerebro puede estar más atento y sin distracciones, lo que ayuda a concentrarse mucho mejor y rendir mucho más.

La regla 20-20-20 le pertenece a Robin Sharma, quien en su libro “El Club de las cinco de la mañana” describe esta regla. A continuación te presento cada una de las acciones que comprenden esta regla:

- **20 – Ejercicio físico**

Los primeros 20 minutos, después de levantarte, debes utilizarlos en hacer ejercicios. Hacer ejercicios te ayudará a despertar tu cuerpo y tu mente y te facilitará la concentración. No es necesario que realices ejercicio fuerte, lo importante es que muevas tu cuerpo y realices alguna serie de ejercicio físico.

- **20 – Meditación**

Los siguientes 20 minutos los utilizarás para meditar u orar. Es un momento de conexión con el todopoderoso así que lo puedes realizar de la forma que tu elijas.

- **20 – Estudiar, leer, escribir un diario**

Los siguientes 20 minutos los utilizarás en formarte. Es un tiempo para aprovechar a leer, estudiar algún tema de interés o escribir algún diario en el que quieras plasmar lo meditado.

Los beneficios de este buen hábito es que desde muy temprano activarás tu cuerpo, tu mente y dirigirás mejor tu día.

Ahora te invito a practicarlo desde que te levantas, por la mañana.

Ten en cuenta debes aprovechar *tus mañanas al máximo, por lo que te invito a despertarte entre las 5:00 o 6:00 horas.*

Hábito 2: Regla de las 5 horas

Esta regla nos invita a tomar 5 horas, mínimo a la semana para formarnos y aprender algún tema de interés.

La práctica consiste en invertir cada día una hora para realizar una actividad de aprendizaje, de ser posible a primera hora del día, cuando se tiene la mente más despejada.

La forma de ponerla en práctica puede ser:

1. Designa una hora cada día para tu aprendizaje
2. Cumple con la hora programada. Es importante que no te saltes el cumplimiento de tu hora, así que fíjate que el horario que le asignes sea aquel en que puedas cumplir con tu actividad.
3. Felicítate cada día por tu hora cumplida.
4. Mantente perseverante.

Debo confesarte que este es uno de mis hábitos favoritos y espero que lo disfrutes tanto como yo.

Potencia tu vida y vive
una vida extraordinaria

Hábito 3: Regla de los 5 segundos

Esta regla es muy sencilla pero muy poderosa. Le pertenece a Melanie Robbins y consiste en tomar acción antes de alcanzar los cinco segundos.

Esta buena práctica te ayudará principalmente para aquellas actividades que pueden generarte más esfuerzo para realizarlas, por ejemplo el ingresar al agua fría, empezar a hacer algún ejercicio, levantarte muy temprano y otros.

Para llevar a cabo este hábito, realiza lo siguiente:

1. Define la actividad a realizar
2. Cuenta hasta cinco y comienza a actuar antes de alcanzar los cinco segundos.
3. Una vez iniciada la actividad, mantente concentrado en ella.
4. Felicítate por cada logro alcanzado.

Potencia tu vida y vive
una vida extraordinaria

Hábito 4: Regla de los 90 minutos

Esta regla te ayudará a ser más productivo, por lo que es un hábito que espero sepas desarrollar en tu vida.

Esta regla consiste en mantenerte 90 minutos concentrado en lo que tienes que hacer. Sí, 90 minutos de concentración extrema.

Para practicar este nuevo hábito sólo deberás seguir los siguientes pasos:

1. Definir la tarea que desarrollarás
2. Practicar la desconexión total de todo y concentrarte en tu tarea.
3. Detenerte después de 60 minutos y parar 10 y luego continuar hasta alcanzar los 90 minutos.

Para implementar este buen hábito te recomiendo tener un espacio de calma y libre de interrupciones. Si estás en un espacio compartido, te recomiendo avisar y pedir a tus compañeros que no te interrumpan durante ese tiempo.

Potencia tu vida y vive
una vida extraordinaria

Hábito 5: Hidratación constante

La hidratación a tu cuerpo tiene muchos beneficios para tu salud y para tu vida.

La razón por el que beber agua es muy importante para nuestro cuerpo radica en que nuestro organismo está compuesto por agua en un alto porcentaje (75%). Esto significa que ese porcentaje está distribuido en todo nuestro cuerpo y requiere que éste se mantenga en ese nivel. Es decir, si no bebes suficiente agua el nivel de agua requerido por el cuerpo disminuirá, empezarás a deshidratarte, el agua no llegará a todos los rincones de tu cuerpo y algún órgano empezará a fallar, los cuales luego serán enfermedades y así llegará el colapso de tu cuerpo.

Cuando el cuerpo no contiene la cantidad de agua suficiente empieza a fallar, puede ser visible a través de pequeños mareos, dolores de cabeza, disfunción renal o lo que es muy visible a los ojos, la piel reseca.

Ahora entiendes ¿por qué debes beber la suficiente cantidad de agua?

Espero que haya quedado claro el mensaje, beber agua es fundamental para el cuerpo y el buen funcionamiento de nuestros sistemas.

Ahora es tu momento, decídetete por lograr el hábito de tomar al menos ocho (8) vasos con agua, y para ello te aconsejo fijar horarios, cumplirlos y así lograr practicar este buen hábito.

Hábito 6: Ejercitarse

Así como el hábito anterior te pedía que tomaras conciencia de la importancia de hidratarte, así lo es este buen hábito del ejercitarse.

Ejercitarse trae al cuerpo muchos beneficios, adicionales a tener un cuerpo bonito. El verdadero beneficio de hacer algún deporte o practicar actividad física tiene que ver con la flexibilidad, elasticidad, energía que puede alcanzar tu cuerpo; así como, con la creatividad, lucides, agilidad que puede ofrecer a tu mente.

Bien dice la frase “mente sana en cuerpo sano”.

Es por ello que te invito a ejercitarte y con ello cuidar de tu cuerpo y tu mente.

¿Cómo empezar?

Paso 1: Elige el deporte o actividad física que desees practicar. Sugiero que elijas la actividad que te guste, porque es fácil dejar de practicar lo que no gusta.

Paso 2: Elige el horario en el que lo practicarás. Aquí es necesario que verifiques que el horario que asignes lo puedas cumplir; de lo contrario será muy fácil no practicarlo.

Paso 3: Inicia por etapas. No quieras hacer demasiado ejercicio en un solo día, te recomiendo ir paso a paso. El objetivo es que se convierta en un hábito, constante en tu vida, no sólo la práctica de pocos días.

Paso 4: Disfruta y aprecia los beneficios. Te aseguro que desde el primer día verás resultados, por eso te animo a disfrutar, a felicitarte y a no desanimarte. El ejercitarse es a largo plazo, no dejes de hacerlo.

Hábito 7: Bañarse con agua fría

Este es un buen hábito recomendado por muchos, así que te la presento. No creas que no me costó practicarlo, pero te indiqué que te presentaría los hábitos que practico así que aquí está. Te puedo asegurar que los beneficios son muchos, entre ellos se tienen:

- **Beneficioso para la piel** - ayuda a tensar la piel y ralentiza la pérdida de elasticidad.
- **Beneficioso para quemar grasa** – Ayuda a quemar grasa a tu cuerpo y a la pérdida de peso.
- **Beneficioso para controlar tus emociones** – te permite relajarte, lo que da beneficio tu sistema nervioso.
- **Beneficioso para tener mayor control de tu mente y cuerpo** – el control de tus emociones ayuda a despejar tu mente, dirigirla mejor y con ello ser tú quien controla tu mente y cuerpo.

Te comparto los pasos para aplicar este buen hábito:

1. Inicia por etapas – Si no tienes la costumbre de bañarte en agua fría, lo mejor es hacerlo poco a poco. Puedes iniciar bajo la ducha, empezando a enjuagarte algunas partes de tu cuerpo hasta que en el transcurso de los días puedas hacerlo para todo tu cuerpo. Es necesario que lo hagas cada día.
2. Mantente al menos una vez por semana en total agua fría. Al menos un día mantente por varios minutos en total agua fría e incrementa la cantidad de días que realizarás esta práctica.
3. Una vez acostumbrado al agua fría, puedes hacerlo todos los días por al menos 5 minutos cada día.

Recuérdale a tu cuerpo que eres tú quien manda y no lo pienses, sólo colócate bajo el agua fría y disfruta de sus beneficios.

#Vidaextraordinaria

¡Importante!

Recuerda en todo momento que:

¡Son los pequeños actos realizados recurrentemente lo que te ayudan a lograr grandes cambios!

Potencia tu vida y vive
una vida extraordinaria

#Vidaextraordinaria

Si aun no lo has hecho te invito a mi **canal de Telegram**, donde comparto tips para potenciar tu vida y tus proyectos:



https://t.me/katialavado_vidaextraordinaria

Síguenos en Redes:



<https://www.facebook.com/katialavado.mentor>



<https://www.instagram.com/katialavado>



<https://www.youtube.com/@katialavado>

Potencia tu vida y vive
una vida extraordinaria

**¡Muchas bendiciones
para tu vida y tus
proyectos!**



KATIA LAVADO

