

Entrenamiento para la autodisciplina

Cómo obligarte a realizar una tarea diariamente

Selecciona UNA tarea, muy específica y sencilla, cuya ejecución consistente pueda beneficiar tu eficiencia y productividad. Puede ser algo tan simple como levantarte más temprano, obligarte a llevar agenda, establecer un horario fijo para llamadas de ventas. Cualquier cosa que se adecúe a tu trabajo.

Recuerda: 1) Una sola tarea. 2) Muy sencilla. 3) Que deberías ejecutar diariamente

PLANIFICACION

¿Qué? Escribe la tarea a realizar: _____

¿Estás preparado? Identifica al menos dos fortalezas que te permiten realizarla con tu actual nivel de capacitación

1. _____ 2. _____

¿Cómo? Identifica los recursos que necesitas y los pasos que debes seguir para cumplirla adecuadamente _____

¿Cómo motivarte? Define si utilizarás como recurso un Refuerzo/Premio Recordatorio Castigo

Y describe en detalle las condiciones de dicho recurso: _____

¿Cuándo? Define el horario específico cuando en que realizarás la tarea de ____:____ a ____:____ am pm

SEGUIMIENTO Y EVALUACION

¿Lo estás cumpliendo? Da seguimiento en este formato durante las próximas tres semanas, marcando cada día que cumpliste de acuerdo con el plan

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Al finalizar las tres semanas, toma 10 minutos para reflexionar sobre la tarea.

¿Te sirvió? ¿Por qué? _____

¿Lograste seguir el plan disciplinadamente? ¿Por qué? _____

¿Cambiarías algo en el plan para que sea más eficiente? ¿Qué cambiarías? _____

Anímate a implementar este procedimiento para entrenarte a ser disciplinado con otras tareas. A medida que te sea más fácil asumirlo, comienza a aplicarlo para tareas cada vez más complejas o largas.



Comparte tus resultados con un comentario en nuestro post en el blog, o comenta en nuestro grupo de Facebook.