

## 10

**NO PROCRASTINES**

“No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy”, reza el refranero. ¡Y cuánta razón! El tiempo es fundamental

Tener en cuenta este consejo es importante porque “esta mala regulación y organización del tiempo, sostenida en periodos largos, acaba por afectar a nuestro estado de ánimo y, por ende, a nuestro carácter y personalidad para con los demás y a las circunstancias que nos presente la vida, al quedarse instaurada una conducta claramente evasiva”, afirma Ciara Molina en *Crea la vida que deseas*. Por lo que si eres de esas personas que lo dejan todo para el último momento debes cambiar el chip. “La procrastinación hace que tengas la sensación de no tener el control sobre ti. Cuando te reafirmas y empiezas, estás tomando el control del momento y de tu vida”, sentencia Robbins en *El poder de los 5 segundos*.

**Dificultad:** ★★

**HÁBLATE EN POSITIVO**

Porque cada tipo de lenguaje te lleva a tener perspectivas diferentes, en *El pequeño libro que hará grande tu vida* María Fernández te invita a:

- Usar el “todavía no”, y no el “no”. Ese “todavía” guarda fe en ti misma.
- Poner los “pero” en otro lugar. Porque no es lo mismo decir “hace un día bonito, pero estoy triste”, que “estoy triste, pero hace un día bonito”.
- Cambiar “imposible” por “requiere más trabajo”. Olvídate del verbo “intentar” y usa solo el “hacer”.
- Desterrar la palabra “fracaso” y sustituirla por “error” o por “oportunidad de cambio”.
- Sustituir los “y si...” negativos por “y si...” positivos.
- Cambiar el condicional por el futuro. Di: “Cuando viva de mis cuadros, expondré en Berlín”. Y no “si viviera...”

**8 DEFINE TU PLAN DE ACCIÓN**

Porque de nada sirve tener claro tu propósito si no te detienes a pensar cómo llegar a él ni plantear una estrategia

Sin embargo, María Fernández alerta: “Hay dos tipos de acciones; las que nos acercan a nuestra meta y las que nos alejan de ella”. Por eso, en palabras suyas, “debemos elegir nuestras acciones y decisiones haciéndonos las siguientes preguntas: “¿Esta acción se alinea con mi meta?” O, por el contrario, “me distrae y hace que pierda el foco?”. Así pues, es primordial que te organices y que optes por el camino más eficaz. “Solamente a través de la acción he podido liberar el poder que llevaba dentro para convertirme en la persona que siempre había querido ser”, confiesa Robbins en su libro.

**Dificultad:** ★★★

**9 COMPROMISO MODO 'ON'**

Todo va más rodado cuando hay compromiso. Por eso, fija tu meta entre ceja y ceja y lucha sin pausa por ella

En *El pequeño libro que hará grande tu vida*, María Fernández apuesta por el compromiso, por “ese amor profundo duradero que nace lentamente y resiste cualquier impedimento”. Porque, tal y como afirma la *coach*, “el compromiso no te permite abandonar, a pesar de los baches, las dudas o las desilusiones. Se trata de no soltar tu objetivo bajo ningún concepto”. “Cuando estás comprometida, ya no te cuesta decidir, porque tienes claras tus prioridades. Aquello en lo que estás implicada ocupará el primer lugar, siempre”, añade.

**Dificultad:** ★★