*FIJATE UN OBJETIVO QUE TE MOTIVE:*

*El Hombre Que Practica*

1. Practica ingenua: :Dedicar tiempo a algo, sin criterio.
2. Practica Con Propósito:Es la práctica que tiene un plan bien diseñado para lograr el objetivo.
3. Concretar las metas.
4. Estar totalmente concentrados.
5. Pedir *<<FeedBack>>* constante para comprobar que vamos por buen camino y, en caso contrario, hacer las correcciones necesarias.

*<<Somos lo que hacemos repetidamente>>*

*Aristóteles*

*La Felicidad De Repetir*

<<La felicidad es el deseo de repetir>> y eso puede ser aplicable a la elección de nuestro vestuario para cada día.Quiero simplificar mi vida de manera que deba tomar cuantas menos decisiones posibles excepto para servir a mi comunidad>

***Steve Jobs****:* Polo negro de cuello alto, tejanos, zapatillas deportivas blancas.*<<Esto es lo que yo visto. Así tendré suficientes para el resto de mi vida>>.*

***Barack Obama****:*Que viste casi exclusivamente trajes grises o azules.<<No quiero tomar decisiones sobre lo que como o visto cada día, porque tengo ya demasiadas decisiones que tomar>>.

LOS HABITOS TE FORMAN: antes de iniciar nuestros procesos conviene que revisemos tus habitos negativos, lo que tu puedes identificar como los principales distractores que te roban el tiempo. Esos habitos que sabotean tu éxito y tu crecimiento.

*Vayamos a la práctica:*

Paso 1 – *Identificar como y cuando aparece el mal habito:*

* ¿Cuál es el mal habito? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* ¿A qué hora sucede? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* ¿En qué lugar? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* ¿Qué personas están alrededor? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* ¿Qué emociones sientes en ese momento? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Paso 2 – *Identificar la recompensa:*

* ¿Qué recompense obtienes al llevar a cabo tu mal habito? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* ¿Por qué habito saludable puedes sustituirlo para conseguir una recompensa similar? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Paso 3 – *Establecer la rutina*

* Cuando tengo ganas de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, lo que hare será \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_porque me dará \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

*Por ejemplo:* Cuando tenga ganas de comer galletas a las cinco de la tarde y me siento solo y aburrido en casa, lo que hare será salir a pasear para distraerte porque me dará la recompensa de refrescarme y el placer de poder sentarme luego a tener tomando un té.

 Senala tus fortalezas para tu objetivo ikigai: cuales son esas cualidades que posees como ser humano que te apoyan para el éxito?

Identifica la debilidades de tu carácter y los obstaculos a vencer en tu vida en este proceso rumbo a tu ikigai.

Cual es tu nivel de compromiso con cambiar esos malos habitos que por habitos constructivos.