

DOMINA TUS DECISIONES

LIBRO DE EJERCICIOS

THIBAUT MEURISSE

Parte I. Qué son las decisiones y cómo dan forma a tu futuro

Fíjate en cada una de las áreas de tu vida mostradas aquí abajo y evalúate en una escala del 1 al 10. Siendo 1 completamente insatisfecho y 10, completamente satisfecho.

- Profesión,
- Finanzas,
- Amistades,
- Relaciones románticas,
- Salud mental,
- Salud física,
- Desarrollo personal y
- Espiritualidad (si es relevante para ti).

Ahora, para cada una de estas áreas, pregúntate qué decisiones (buenas o malas) te han llevado a donde estás actualmente.

Profesión

Buenas decisiones	Malas decisiones

Qué haría si tuviera que empezar de nuevo:

Finanzas

Buenas decisiones	Malas decisiones

Qué haría si tuviera que empezar de nuevo:

Amistades

Buenas decisiones	Malas decisiones

Qué haría si tuviera que empezar de nuevo:

Relaciones románticas

Buenas decisiones	Malas decisiones

Qué haría si tuviera que empezar de nuevo:

Salud mental

Buenas decisiones	Malas decisiones

Qué haría si tuviera que empezar de nuevo:

Salud física

Buenas decisiones	Malas decisiones

Qué haría si tuviera que empezar de nuevo:

Desarrollo personal

Buenas decisiones	Malas decisiones

Qué haría si tuviera que empezar de nuevo:

Espiritualidad

Buenas decisiones	Malas decisiones

Qué haría si tuviera que empezar de nuevo:

Decidir es comprometerse

¿A qué te has comprometido anteriormente que te haya permitido conseguir resultados extraordinarios? Escribe aquí un ejemplo:

¿A qué quieres comprometerte para avanzar y mejorar tu vida? Escribe aquí un ejemplo:

II. Por qué tomas las decisiones que tomas

Para mejorar tus decisiones, debes entender lo que te llevó a tomarlas en primer lugar. En realidad, existen diversos factores que influyen en tus decisiones, tales como:

- Tus creencias,
- Tus experiencias previas,
- Tus valores
- Tus objetivos y
- Tu entorno.

Repasemos cada factor y trabajemos juntos en ellos para que te ayuden y no se vuelvan en tu contra.

Factor n.º I. Tus creencias

Saca a la luz tus limitaciones

Una manera de identificar tus limitaciones es determinar dónde estás actualmente en varias áreas de tu vida. Para cada área de tu vida con la que no te sientas satisfecho (puntuación igual o inferior a 5), pregúntate por qué. Más en concreto, plantéate las siguientes cuestiones:

1. ¿Qué te está frenando?
2. ¿Qué necesitarías creer para avanzar hacia tus objetivos?
3. ¿Qué haría falta para conseguir los resultados que deseas?

Profesión	
¿Qué me está frenando?	
¿Qué necesitaría creer para avanzar hacia mis objetivos?	
¿Qué haría falta para conseguir los resultados que deseo?	

Finanzas

¿Qué me está frenando?

¿Qué necesitaría creer para avanzar hacia mis objetivos?

¿Qué haría falta para conseguir los resultados que deseo?

Amistades

¿Qué me está frenando?

¿Qué necesitaría creer para
avanzar hacia mis objetivos?

¿Qué haría falta para
conseguir los resultados que
deseo?

Relaciones románticas	
¿Qué me está frenando?	
¿Qué necesitaría creer para avanzar hacia mis objetivos?	
¿Qué haría falta para conseguir los resultados que deseo?	

Salud mental

¿Qué me está frenando?

¿Qué necesitaría creer para avanzar hacia mis objetivos?

¿Qué haría falta para conseguir los resultados que deseo?

Salud física

¿Qué me está frenando?

¿Qué necesitaría creer para avanzar hacia mis objetivos?

¿Qué haría falta para conseguir los resultados que deseo?

Desarrollo personal

¿Qué me está frenando?

¿Qué necesitaría creer para avanzar hacia mis objetivos?

¿Qué haría falta para conseguir los resultados que deseo?

Espiritualidad

¿Qué me está frenando?

¿Qué necesitaría creer para avanzar hacia mis objetivos?

¿Qué haría falta para conseguir los resultados que deseo?

2. Mejora tus creencias

A. Retarte a ti mismo

Una manera de desafiar tus creencias es pasar a la acción. Para ello, rétate y prueba a marcarte y lograr pequeños objetivos consistentemente.

A continuación, escribe un miedo o creencia limitante que te esté frenando.

Mi miedo/creencia limitante:

Escribe algo concreto que podrías hacer para empezar a desafiarte en este tema.

Lo que haré para retarme es:

B. Acumula pequeñas victorias con el tiempo

Selecciona una o dos cosas que podrías hacer cada día para mejorar tu vida:

Lo que podría hacer cada día:

Ahora, asegúrate de que realizas esa(s) cosa(s) consistentemente cada día durante 30 días (reto de 30 días). Después, continúa durante sesenta, noventa o más días.

O selecciona otros hábitos y empieza un nuevo reto de 30 días.

Factor n.º 2. Tus experiencias previas

I. Repasando tus experiencias previas y actualizando tu identidad

Para “cambiar” tu pasado, debes cambiar la historia que te cuentas a ti mismo. Evalúate en una escala del 1 al 10 para cada una de las siguientes afirmaciones:

Entiendo que soy un trabajo en curso y evito castigarme.

I _____ IO

Me veo como alguien que aprende de forma imparable.

I _____ IO

Me considero alguien capaz de cambiar.

I _____ IO

Considero que soy perseverante y no me rindo fácilmente.

I _____ IO

Soy un solucionador de problemas, y sé que puedo resolver las cosas.

I _____ IO

En resumen, a medida que avances hacia un futuro nuevo y mejor, asegúrate de que:

- Entiendes que eres un trabajo en curso,
- Te ves como alguien que aprende,
- Te percibes como alguien capaz de cambiar,
- Consideras que eres perseverante,
- Te das cuenta de que eres un solucionador de problemas.

2. Extrayendo lecciones valiosas que den forma a una historia mejor

Tu pasado contiene lecciones que pueden cambiar tu vida. Contesta las siguientes preguntas:

¿Qué tres lecciones valiosas podría extraer de mi pasado?

Lección n.º 1:

Lección n.º 2:

Lección n.º 3:

¿Qué significado positivo podrías darle a tu pasado para que acelere tu éxito?

Factor n.º 3. Tus valores

I. Alinear tus actos con tus palabras

A. Identificar tus valores

Si pudieras escoger una sola cosa, ¿qué dirías que es lo que más te importa en la vida? Escríbela aquí:

Sigue repitiendo esta pregunta hasta que identifiques tus 3 prioridades principales. Escribe aquí tus respuestas:

La segunda cosa que más me importa es:

La tercera cosa que más me importa es:

Por último, fijate en cómo estás utilizando tu tiempo. ¿Estás utilizando tus limitados recursos acorde a tus valores principales? Si no es así, ¿qué podrías hacer al respecto?

B. Convertirte en la persona que deseas ser

Contesta las siguientes preguntas:

¿Qué tipo de persona deseas ser? Escribe una o dos frases que describan la persona a la que aspiras ser.

Aspiro ser:

¿Qué valores necesitas incorporar para ser esa persona?:

C. Optimizar tu vida para lo importante

Fíjate en tu vida actual. Si fueras completamente sincero contigo mismo, ¿en qué área estás optimizando tu vida ahora mismo? (en base a tus acciones y no solo a intenciones o meros deseos)

Actualmente, estoy optimizando mi vida en el siguiente aspecto:

¿Qué otros aspectos de tu vida te gustaría optimizar? ¿Buscas Aventuras? ¿Comodidad? ¿Satisfacción?

Quiero optimizar los siguientes aspectos de mi vida:

¿Qué debes hacer para optimizar los aspectos que más te importan de tu vida?

Factor n.º 4. Tus objetivos

i. Cómo establecer y lograr objetivos que te inspiren

A. Empieza con tu visión

Utiliza el espacio a continuación para hacer una lluvia de ideas sobre tu visión. No te preocupes, tendrás mucho tiempo para perfeccionarla más adelante.

Como recordatorio, una buena visión debería:

- Promover tu expansión.
- No tener final.
- Inspirarte a actuar.
- Estar alineada con tus valores.

Selecciona un objetivo concreto a largo plazo alineado con esa visión.

Mi objetivo es:

B. Utiliza lápiz y papel

Asegúrate de que escribes tus objetivos en esta guía de acción o en una hoja separada, y de que estos objetivos sean INTELIGENTES.

Como recordatorio, los objetivos inteligentes son:

- **Específicos:** ¿Qué es lo que quieres? ¿Qué estás intentando conseguir exactamente?
- **Cuantificables:** ¿Puedes determinar el progreso que has realizado hacia tu objetivo con facilidad? ¿Cómo sabrás si lo has logrado?
- **Alcanzables:** ¿Es alcanzable? ¿Es realista en el plazo de tiempo que te has propuesto? ¿Eres capaz de esforzarte lo suficiente a pesar de todas tus otras responsabilidades?
- **Importante:** ¿Tu visión se ajusta a tus valores? ¿Te entusiasma?

- **Concretos en el tiempo:** ¿Tienes un plazo de tiempo claro para tus objetivos?

C. Divide tus objetivos

Ahora, pregúntate qué necesitarías para alcanzar ese objetivo. Identifica metas específicas que debes alcanzar para lograr ese objetivo.

Las metas principales que debo alcanzar para lograr mi visión son:

Ahora que has identificado las metas principales, ¿qué objetivos concretos debes alcanzar este año, este mes, esta semana o el día de hoy para acercarte a tu visión? Escríbelos aquí. Para este ejercicio, intenta centrarte en solo tres objetivos para cada plazo de tiempo:

Mis objetivos anuales:

-
-
-

Mis objetivos mensuales:

-
-
-

Mis objetivos semanales:

-
-
-

Mis objetivos para hoy:

-
-
-

D. Divide aún más tus objetivos

Siempre que sea necesario, considera dividir aún más tus objetivos.

E. Crea rutinas y procesos

Vuelve a tu visión y a tu objetivo a largo plazo. Contesta la siguiente pregunta:

¿Qué tareas casi me garantizarían alcanzar ese objetivo a largo plazo si las realizara todos los días?

Las pocas tareas que podría hacer para asegurar mi éxito son:

¿Qué podrías hacer para convertir esas tareas en hábitos o procesos para aumentar las probabilidades de alcanzar tus objetivos a largo plazo?

Mis hábitos/procesos:

Factor n.º 5. Tu entorno

Tu entorno tiene un impacto enorme en cómo piensas, te sientes y actúas. Para obtener mejores resultados, debes mejorar tu entorno físico y mental, así como las personas que te rodean.

A. Entorno mental

Escribe una acción que podrías realizar y que tendría el mayor impacto positivo en tu entorno mental.

Mi acción:

B. Entorno físico

Escribe una acción que podrías realizar y que tendría el mayor impacto positivo en tu entorno físico.

Mi acción:

C. Personas de tu entorno

Escribe una acción que podrías realizar y que tendría el mayor impacto positivo en tu entorno personal.

Mi acción:

III. Tomar mejores decisiones

i. Entender la naturaleza probabilística del mundo

La gente suele creer que el mundo funciona de la siguiente manera:

Si hago X (acción), obtendré Y (resultado deseado).

Pero la realidad no funciona así. Una descripción más precisa sería:

Si hago X, existe la probabilidad de que obtenga Y.

A. Pensar en términos de conjeturas / B. Generar suerte

Piensa en algunos ejemplos de tu vida personal (probabilidades de aprobar un examen, conseguir un determinado trabajo, ganar un torneo, etc.). Rellena la primera columna de “ejemplo” en la siguiente tabla.

Ejemplo	Probabilidad de que ocurra	Probabilidad revisada

C. Determinar tus probabilidades de éxito

Ahora, en la columna de “probabilidad de que ocurra”, escribe la probabilidad de que ocurra un determinado suceso en base a lo que sabes actualmente.

A continuación, perfecciona tus probabilidades cuestionando tus suposiciones y sesgos. Recuerda los siguientes aspectos:

- Sé conservador.
- Observa tus cálculos de forma objetiva.

Escribe la probabilidad actualizada en la última columna, “probabilidad revisada”.

D. Aumentar tus probabilidades de éxito

Por último, escribe las acciones concretas que podrías realizar para aumentar tus probabilidades de éxito:

Para ir un paso más allá, puedes completar el siguiente ejercicio:

- Piensa en una buena decisión que hayas tomado anteriormente.
- Escribe las probabilidades en el momento en el que tomaste esa decisión.
- Escribe lo que podrías haber hecho para mejorar tus probabilidades de éxito.
- Repite el proceso para otra decisión que no saliera como habías planeado.

La decisión que salió bien:

Cuando tomaste esa decisión, ¿cuáles dirías que eran las probabilidades de que saliera como habías planeado?

Probabilidades de que saliera como había planeado:

En retrospectiva, ¿qué podrías haber hecho de otra manera para mejorar tus probabilidades?

Qué podría haber hecho de otra manera:

Repite el proceso para otra decisión que no saliera como habías planeado.

La decisión que *no* salió bien:

La probabilidad de que saliera como había planeado:

Qué podría haber hecho de otra manera para aumentar las probabilidades de éxito:

2. Eliminar sesgos cognitivos

Aquí tienes un resumen de los sesgos principales de los que debes ser consciente cuando tomes decisiones:

1. **Falacia de las inversiones perdidas.** Creer que debes seguir invirtiendo recursos en una empresa fallida para no desperdiciar lo que ya has invertido
2. **Sesgo del status quo.** Asumir que tu historia previa o tu trayectoria actual dictan tu destino.
3. **Sesgo del presente.** Tendencia a dar prioridad a las recompensas inmediatas por encima de las ganancias a largo plazo o las consecuencias futuras.
4. **Sesgo de la orientación a los detalles.** Que los árboles no te

dejen ver el bosque. Creer que la eficiencia es lo mismo que la eficacia.

5. **Razonamiento emocional.** Creer que tus emociones deberían dictar tus acciones.
6. **Efecto del centro de atención.** Sobreestimar la atención que le presta la gente a tu aspecto o a tu comportamiento en situaciones sociales.
7. **Percepción de patrones ilusorios.** Pensar que una cosa es la causa de otra solo porque lo parece
8. **Sesgo de la confirmación.** Buscar aquello que quieres encontrar en vez de buscar la verdad.
9. **Sesgo de la solución única.** Creer que solo hay una forma de alcanzar tus objetivos.
10. **Falacia del hombre de paja.** Ignorar los problemas reales para centrarte en otros menos importantes.
11. **Ilusión del conocimiento.** Convencerte de que sabes más de lo que realmente sabes
12. **Sesgo de la escasez (miedo a dejar pasar las oportunidades).** Creer que no hay suficiente para todos y que las oportunidades son limitadas.

Para cada una de las siguientes afirmaciones, evalúate en una escala del 1 al 10, siendo 1 falso y 10, verdadero.

Sigo haciendo aquello en lo que he invertido mucho tiempo y esfuerzo (falacia de las inversiones perdidas).

I _____ 10

Asumo que mi pasado determina mi futuro (sesgo del status quo).

I _____ 10

Doy prioridad a las recompensas inmediatas sobre las ganancias a largo plazo (sesgo del presente).

I _____ 10

Me centro en detalles y no en la visión global (sesgo de la orientación a los detalles).

I _____ IO

Dejo que mis emociones determinen mis acciones (razonamiento emocional).

I _____ IO

Me preocupo mucho por lo que piensan de mí los demás (efecto del centro de atención).

I _____ IO

Busco causas y efectos en todas partes (percepción de patrones ilusorios).

I _____ IO

Busco confirmación más que cuestionar mis creencias (sesgo de confirmación).

I _____ IO

Solo hay una forma de alcanzar mis objetivos (sesgo de la solución única).

I _____ IO

Pienso que sé más de lo que realmente sé (ilusión del conocimiento).

I _____ IO

Pienso que las oportunidades son limitadas y que no hay suficiente para todos (sesgo de la escasez).

I _____ IO

Sesgo n.º 1. Falacia de las inversiones perdidas

Si tuvieras que empezar de nuevo, ¿qué harías de otra manera?
Reflexiona sobre tu situación actual en las siguientes áreas de tu vida.

- Profesión,
- Finanzas,
- Forma física,
- Salud,
- Relaciones románticas,
- Desarrollo personal,
- Vida social y
- Espiritualidad.

Sesgo n.º 2. Sesgo del status quo

¿En qué áreas de tu vida estás dejando que tu pasado dicte tu futuro?
Piensa en al menos un ejemplo.

¿Qué podrías hacer de otra manera para avanzar hacia la vida que deseas?

Sesgo n.º 3. Sesgo del presente

¿Lo que estás haciendo hoy te está acercando a dónde te gustaría estar dentro de diez años? Si no es así, ¿por qué no?

¿Qué podrías hacer cada día para progresar hacia tus objetivos a largo plazo?

Sesgo n.º 4. Sesgo de orientación a los detalles

¿De qué maneras estás siendo eficiente, pero eficaz?

¿Qué podrías hacer para ser más eficaz?

¿Qué cambiarías si percibieras que estar siempre ocupado es una enfermedad que debes curar?

Sesgo n.º 5. Razonamiento emocional

¿Qué estás posponiendo porque no te apetece hacer?

Sesgo n.º 6. Efecto del centro de atención

Completa los siguientes ejercicios:

- Elige a una persona que conozcas.
- Pregúntate con cuánta frecuencia piensas en esa persona en tu vida diaria.
- Ahora, ponte en sus zapatos. ¿Cuánto crees que piensa esa persona en ti a lo largo del día?
- Sacar tus propias conclusiones.

Sesgo n.º 7. Percepción de patrones ilusorios

Piensa en uno de tus objetivos principales. A continuación, contesta las siguientes preguntas:

¿Qué suposiciones estás haciendo? ¿En qué se basa tu estrategia actual?

¿Qué piensas que tendría que pasar para que pudieras lograr ese objetivo?

Sesgo n.º 8. Sesgo de confirmación

Escribe una creencia en la que creas firmemente:

A continuación, escribe cuál sería la creencia contraria:

Por último, busca información que valide la creencia contraria a la que tú mantienes.

Sesgo n.º 9. Sesgo de la solución única

¿De qué maneras estás cayendo en el sesgo de la solución única?

¿Qué podrías hacer en concreto para superarlo)?

Sesgo n.º 10. Falacia del hombre de paja

¿De qué maneras estás cayendo en la falacia del hombre de paja?

Piensa en ideas para superar esta falacia:

Sesgo n.º 11. Ilusión del conocimiento

¿Qué es lo más importante que sabes de forma teórica, pero que no has aplicado a tu vida de forma consistente?

¿Qué podrías hacer definitivamente para empezar a vivirlo y no simplemente saberlo

Sesgo n.º 12. Miedo a dejar pasar las oportunidades

¿Cómo se manifiesta en tu vida en este momento el miedo a dejar pasar oportunidades?

Si no tuvieras miedo de dejar pasar oportunidades y entendieras que son ilimitadas, ¿en qué te centrarías ahora mismo? ¿A qué empezarías a decir que no?

3. Redefinir el riesgo

A. No arriesgarse es arriesgado

Al no arriesgarme, ¿a qué otros riesgos actuales o futuros me estoy exponiendo?

¿Qué riesgos “calculados” podría empezar a asumir ahora o en un futuro cercano para minimizar los remordimientos?

B. Separa las amenazas a tu ego de las amenazas a tu supervivencia

Muchos prefieren proteger su ego antes que enfrentarse a la incomodidad y vivir la vida que desean.

¿Y tú? ¿De qué maneras estás sobreprotegiendo tu ego?

¿Qué podrías hacer para avanzar hacia la vida que deseas? Escribe una o dos cosas concretas

1.

2.

C. Asumir más riesgos calculados

Cuanto más dispuesto estés a asumir riesgos que amenacen tu ego, más poder tendrás para cambiar tu vida.

En una escala del 1 al 10, siendo 1 falso y 10, verdadero, evalúate para cada una de estas afirmaciones:

Realizo cosas que me incomodan de forma periódica.

I _____ IO

Estoy dispuesto a aceptar la incertidumbre y a avanzar en vez de quedarme atascado.

I _____ IO

Acepto los juicios y actúo a pesar de ellos.

I _____ IO

Se me da bien reformular el fracaso como retroalimentación.

I _____ IO

IV. Organizar tus decisiones

i. Aumentar la claridad

La claridad es una condición necesaria para tomar mejores decisiones. No puedes avanzar hacia lo que deseas si no sabes qué es lo que quieres.

A. Pasar tiempo a solas en silencio

Crea un plan para pasar un poco más de tiempo a solas y en silencio. Por ejemplo, ve a dar un paseo, medita o limpia la casa.

Cuando pases tiempo a solas, presta atención a lo siguiente:

- Pensamientos y creencias que vienen de otras personas.
- Presión externa y cosas que no quieres hacer, pero que deberías hacer.
- Decisiones “lógicas” o elecciones que te cueste respaldar.

B. Reducir elecciones

Tener demasiadas opciones nubla nuestra mente y nos fuerza a tomar decisiones más complejas. Para tomar mejores decisiones, limita el número de elecciones que debes realizar.

a. Limita la cantidad de información a la que te expones

Pregúntate lo siguiente:

Si tuvieras que dejar de hacer una actividad, ¿cuál reduciría significativamente la cantidad de información a la que te expones?

¿Qué acción podrías realizar esta semana para reducir la cantidad de información a la que estás expuesto?

b. Sé intencional con tu día

Escribe tus objetivos diarios, establece una intención clara para el día y/u optimiza tu entorno para fomentar los comportamientos positivos y reducir los negativos.

¿Qué acciones concretas tomarás para actuar de forma más intencionada durante tu día?

c. Ten en cuenta tus valores y preferencias

Separa las decisiones poco importantes de las importantes fijándote en tus valores principales.

Rellena la siguiente tabla:

Qué valoro más de mi día	Qué valoro menos de mi día

Ahora, pregúntate qué podrías hacer en concreto pasar asegurarte de que pasas más tiempo haciendo lo que más te importa y eliminas el resto.

d. Reducir elecciones de forma proactiva

¿Qué reglas podrías establecer para simplificar tu proceso de toma de decisiones? (Comer el mismo desayuno cada día, realizar varios hábitos seguidos, etc.)

Escribe aquí tu respuesta:

e. Prioriza el contenido de calidad:

¿Qué contenido de calidad podrías consumir para reducir la cantidad de información que ingieres a diario? (Por ejemplo, leer las noticias semanalmente en vez de todos los días)

El contenido de calidad que consumiré:

2. Aplica el principio 80/20 a tu vida

Paso n.º 1. Selecciona un área clave en la que centrarte (es decir, aquella que puede tener el mayor impacto en tu vida).

El área clave en la que quiero centrarme es:

Paso n.º 2. Identifica las pocas cosas que generarán la mayoría de tus resultados.

Las pocas acciones de impacto que podría realizar son:

Paso n.º 3. Convierte tus tareas importantes en hábitos diarios.

Los hábitos diarios que podría implementar para alcanzar resultados tangibles en esta área son:

Paso n.º 4. Sigue tus hábitos durante un mes completo.

Voy a seguir un reto de 30 días desde el _____ hasta el _____.

Paso n.º 5. Perfecciona el proceso añadiendo más tareas. O sigue con el abordaje actual si está funcionando bien.

Las tareas adicionales que voy a añadir (si es necesario) son:

Paso n.º 6. Repite el proceso con otra área.

La segunda área en la que me voy a centrar es:

Paso n.º 7. Esfuérzate más en las áreas que más te importen.

Por último, si deseas destacar en un área en concreto, esfuérzate más en esa área.

3. Piensa de forma holística

Para pensar de forma más holística, ten en cuenta los siguientes aspectos:

- **Punto temporal.** ¿Es el momento oportuno para tomar esta decisión?
- **Beneficios/perjuicios psicológicos.** ¿Esta decisión me ayuda a sentirme en paz?
- **Valores y preferencias personales.** ¿Esta decisión concuerda con mis valores principales?
- **Efectividad.** ¿Esta decisión es la mejor manera de obtener los resultados que deseo?
- **Generación de inercia.** ¿Esta decisión crea un círculo virtuoso que puede mejorar mi vida?

Ahora, piensa en una decisión difícil que tomaste en el pasado.

Tu decisión difícil:

Contesta las siguientes preguntas:

¿Era el momento adecuado? Si no lo era, ¿por qué no?

¿Qué ventajas y desventajas psicológicas conllevaba?

¿Se ajustaba bien a tus valores y preferencias? (siendo 1 nada en absoluto y 10 perfectamente)

1 _____ 10

¿Era efectiva para hacerte avanzar hacia la vida que deseabas? (siendo 1 nada en absoluto y 10 muy efectiva)

1 _____ 10

¿Cuánta inercia te permitió generar (si lo hizo)? Explica cómo.

Repite el proceso para cualquier decisión futura cuando lo necesites.

4. Optimizar tus decisiones

Al eliminar, delegar, automatizar y combinar, puedes mejorar notablemente tu capacidad de tomar buenas decisiones que pueden cambiar tu vida.

A. Eliminar

Fíjate en las actividades que haces durante una semana típica. Escribe aquí aquellas que podrías eliminar o reducir:

B. Delegar

Contesta las siguientes preguntas:

¿Cuáles de las actividades que hace son te gusta hacer?

¿Cuáles realizas de forma mediocre?

¿Cuáles te lleva mucho tiempo hacer?

Si vivieras en un mundo ideal donde te pudieras centrar solo en lo que te gusta hacer, ¿a qué dedicarías la mayor parte de tu tiempo?

C. Automatizar tus decisiones

Esfuézate por automatizar (o delegar) cualquier acción que debas hacer de forma periódica. Puedes hacerlo de las siguientes maneras:

- Creando procesos.
- Automatizando las tareas mediante la tecnología.

Crear procesos

Para crear procesos, sigue estos pasos:

1. Identifica una decisión repetida susceptible de convertirse en un proceso.
2. Crea el proceso.
3. Haz lo mismo para otra decisión.
4. Repite de nuevo.

Piensa en un proceso que podrías crear para ahorrar tiempo y fuerza de voluntad. Escríbelo aquí:

Automatizar tareas

Escribe aquí dos o tres tareas que podrías automatizar para liberar tu tiempo.

D. Combinar

Cuando sigues unos pocos buenos hábitos consistentemente a largo plazo, puedes transformar tu vida más de lo que imaginas.

Aquí te muestro algunos ejemplos de hábitos diarios poderosos:

- Trabajar en tu tarea más importante a primera hora.
- Escribir tus objetivos.
- Meditar.
- Practicar ejercicio.
- Practicar la gratitud.

Escribe un par de hábitos diarios que podrías adoptar para mejorar tu bienestar y/o disparar tu productividad.

5. Tomar decisiones más rápido

A. Sé impaciente a corto plazo, pero paciente a largo plazo

Intenta actuar cada día con una sensación de urgencia. Al mismo tiempo, no pierdas de vista la perspectiva global y entiende que alcanzar cualquier objetivo significativo puede llevarte años.

B. Revierte tus decisiones

Piensa en un par de ejemplos de decisiones reversibles e irreversibles en tu vida. Escríbelos aquí:

Escribe ahora una decisión en la que estás procrastinando ahora mismo.

¿Cuál es el grado de reversibilidad de esa decisión?

C. Aumenta la reversibilidad de tus decisiones

¿Cómo podrías aumentar la reversibilidad de las decisiones en las que estás procrastinando? Si no es posible, piensa en otra decisión que tenga cierto grado de reversibilidad.

D. Actúa más rápido

Escribe qué acciones concretas estarías haciendo si actuaras inmediatamente en todas las decisiones reversibles de tu vida.

E. Tantea el terreno

Piensa en una o dos maneras de mitigar los riesgos en tu vida.
