



<http://www.EdwardRodriguez.com>

Sistema Para Crear

Hábitos de In-Poderamiento

Nuevas Conductas Que Desarrollan Tu Potencial y Te Propulsan Al Éxito

Eres lo que repetidamente haces, en otras palabras, un producto de tus hábitos. Usualmente se nos hace difícil cambiar porque no persistimos lo suficiente practicando e implementando una nueva conducta o hábito hasta que sea parte de nuestro subconsciente y ya lo hagamos sin darnos cuenta.

Ha sido demostrado que para formar un Nuevo hábito o conducta se toma un mínimo de 21 días. Esto significa que cualquier cambio que quieras hacer, desde levantarte más temprano a hacer ejercicios, desde llamar a 3 prospectos diariamente (si estas en ventas) a planificar tus días por adelantado, desde actuar a pesar de tus miedos hasta estudiar una hora diaria en adquirir una nueva habilidad...todo se te puede convertir en una conducta automática si la practicas por un mínimo de 21 días consecutivos.

¿Cómo sería tu vida si pudieras implementar hábitos y conductas afines a tus sueños? Este sistema te ayudará precisamente a eso.

INSTRUCCIONES:

1. Sácale copias a este página y así las tendrás disponibles para la formación de otros hábitos . Puedes descargar originales en: www.habitosdein-poderamiento.com
2. En el área indicada, escribe 3 nuevos hábitos que quieres formarte y que sean consistentes con las metas que quieres alcanzar (no trabajes con mas de 3 hábitos a la vez)
3. En las columnas de Fechas, escribe 21 fechas consecutivas, comenzando desde hoy. Notarás que hay espacio para días extras tomando en consideración fines de semana por si acaso tus nuevos hábitos están relacionados con actividades de tu trabajo durante horas laborables.
4. Cada noche marca el resultado correspondiente en unos de los pequeños cuadros que interceptan tu hábito y fecha. Si fuiste exitoso, escribe "I" (de In-Poderado). Si no practicaste tu nuevo hábito ese día, escribe "X". Si ese día no aplicaba el trabajar con tu hábito (por ej. Domingo relacionado con Ventas) escribe "NA"
5. En la última columna, escribe cuantos días fuiste exitoso comparado con los no exitosos. Si lo hiciste 20 veces y fallaste 1, escríbelo así: 20/1
6. Cuando formes un nuevo habito de In-Poderamiento, celébralo!!...cómprate un regalo, ve al cine o algo que te guste. Luego trabaja en otros nuevos hábitos. Ya estas en camino a tu éxito!!!

FECHAS	NUEVOS HABITOS DE IN-PODERAMIENTO																				¿ TU PUNTUACION ? ¿ CUANTAS "I" (IN-PODERADO) SOBRE "X" (NO EXITOSO)? I/X	
→																						
→																						
→																						
→																						

Donde se intercepta cada fecha y habito escribe: I= In-Poderado (exitoso) X= No Exitoso NA= No Aplica ese Día • Trabaja en tu nuevo hábito hasta que lo hagas por 21 días consecutivos.