



AUTODISCIPLINA

*Por qué los Navy Seals tienen una
propiedad y disciplina extremas
en su vida y liderazgo*

Timothy Willink

Autodisciplina

«Tektime S.r.l.s.»

Willink T.

Autodisciplina / T. Willink — «Tektime S.r.l.s.»,

¿Por qué las personas exitosas siempre dan consejos como "Despierta a las 5 de la mañana", "Lee todos los días" o "Ten un ritual matutino"? Las personas exitosas son personas disciplinadas. Continúe leyendo... La autodisciplina es la habilidad más asombrosa que puedes desarrollar. Tiene la extraordinaria habilidad de darte el enfoque para que nunca te des por vencido en tus metas. Todo lo que hagas en tu vida debe tener autodisciplina. Requiere dedicación y voluntad, pero después de leer "Autodisciplina" te sentirás listo para desarrollar la tuya como nunca imaginaste. Usted puede cambiar su vida desarrollando una sola disciplina: Autodisciplina. Esta característica por sí sola es capaz de cambiar totalmente la forma en que usted percibe todo. En el trabajo, usted producirá más y perseguirá sus metas más activamente. En su vida personal, puede ser la ayuda que necesitaba para pasar por alguna dieta. ¿Por qué las personas exitosas siempre dan consejos como "Despierta a las 5AM", "Lee todos los días" o "Ten un ritual matutino"? Las personas exitosas son personas disciplinadas. Continúe leyendo... La autodisciplina es la habilidad más asombrosa que puedes desarrollar. Tiene la extraordinaria habilidad de darte el enfoque para que nunca te des por vencido en tus metas. Todo lo que hagas en tu vida debe tener autodisciplina. Requiere dedicación y voluntad, pero después de leer "Autodisciplina" te sentirás listo para desarrollar la tuya como nunca imaginaste. Usted puede cambiar su vida desarrollando una sola disciplina: Autodisciplina. Esta característica por sí sola es capaz de cambiar totalmente la forma en que usted percibe todo. En el trabajo, usted producirá más y perseguirá sus metas más activamente. En su vida personal, puede ser la ayuda que necesitaba para pasar por alguna dieta. Es la razón por la que te levantas de la cama cada mañana y te dedicas a ser una mejor persona. "La disciplina es el puente entre las metas y la realización" —Jim Rohn— La autodisciplina es particularmente prominente en el ejército. Es el rasgo número uno que un soldado aprende a desarrollar. Su autodisciplina es su fuerza frente al enemigo. Los grandes líderes deben tener una inmensa autodisciplina. El camino más difícil siempre lleva a la mayor recompensa. La autodisciplina requiere de sacrificio, pero es algo que nunca se apartará de tu lado, a menos que elijas abandonarlo. ¿Encuentras

insoportablemente difícil alcanzar tus metas? Dentro de este libro, aprenderás los métodos correctos para desarrollar tu autodisciplina. No tienes que obsesionarte con el por qué no puedes, en vez de eso debes disciplinarte para hacerlo. Deja que ese sea tu lema. Deja que la concentración guíe tus pensamientos. Rechaza la tentación en todo momento. Toma la extrema propiedad de tu autodisciplina hoy. Actúe ahora haciendo clic en el botón "Comprar ahora" o "Añadir al carro" después de desplazarse a la parte superior de esta página. P.S. ¿Qué le detiene? En la vida, la mayoría de la gente se detiene ya sea por su miedo o su pereza. Recuerde, la mejor inversión que puede hacer es en usted mismo. Invierta el tiempo y el precio de menos de un café para dar un salto cuántico en su vida ☞, la riqueza, el amor y la felicidad. Actúe ahora!

© Willink T.

© Tektime S.r.l.s.

Содержание

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD	7
INTRODUCCIÓN	8
CÓMO OBTENER	9
METAS	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Timothy Willink
Autodisciplina: Por qué los Navy Seals
tienen una propiedad y disciplina
extremas en su vida y liderazgo

AUTODISCIPLINA

POR QUÉ LOS NAVY SEALS TIENEN UNA PROPIEDAD
Y DISCIPLINA EXTREMAS EN SU VIDA Y LIDERAZGO

TIMOTHY WILLINK

DISCIPLINED GROWTH ACADEMY

Traducido por ARTURO JUAN RODRÍGUEZ SEVILLA

© Copyright 2019 por Timothy Willink – Todos los derechos reservados

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida en ninguna forma sin el permiso escrito del autor. Los revisores pueden citar pasajes breves en las reseñas.



[Creado con Vellum](#)

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, mecánico o electrónico, incluyendo fotocopias o grabaciones, o por ningún sistema de almacenamiento o recuperación de información, o transmitida por correo electrónico sin el permiso escrito del editor.

Aunque se han hecho todos los intentos para verificar la información proporcionada en esta publicación, ni el autor ni el editor asumen ninguna responsabilidad por errores, omisiones o interpretaciones contrarias al tema aquí tratado.

Este libro es solo para fines de entretenimiento. Los puntos de vista expresados son los del autor solamente y no deben ser tomados como instrucciones expertas de comandos. El lector es responsable de sus propias acciones.

La adhesión a todas las leyes y regulaciones aplicables, incluyendo las licencias profesionales internacionales, federales, estatales y locales, las prácticas comerciales, la publicidad y todos los demás aspectos de hacer negocios en los Estados Unidos, Canadá o cualquier otra jurisdicción es responsabilidad exclusiva del comprador o lector.

Ni el autor ni el editor asumen responsabilidad alguna en nombre del comprador o lector de estos materiales.

Cualquier desaire percibido de cualquier individuo u organización es puramente involuntario.

INTRODUCCIÓN

Todo el mundo tiene metas. No todos tienen la paciencia, la disciplina, el conocimiento y la motivación para seguir adelante con lo que se necesita para lograr esas metas. En este libro, usted tendrá acceso a algunas de las claves más importantes para el éxito cuando se trata de prepararse para el éxito. Ya sea que usted sea un profesional de los negocios, un atleta, un académico o quiera unirse al ejército algún día, pronto descubrirá que una buena medida de autodisciplina es absolutamente esencial.

Al final de este libro, estarás equipado con las herramientas esenciales que necesitarás para avanzar y convertirte en quien quieres ser. Nadie te da lo que quieres lograr en la vida. Tienes que trabajar por ello. Eso es lo que tantas personas ahora famosas (y ricas) en las últimas décadas han atestiguado, y ahora es tu turno de aceptar ese consejo. El número uno en esta lista de herramientas de vida es la autodisciplina. A veces, tendrás que hacer cosas que no siempre te apetece hacer. Será difícil establecer un horario y cumplirlo. Pero no tienes que meterte sin ninguna preparación, para eso estamos aquí.

En el capítulo 1, discutiremos cómo establecer metas reales, tangibles y realistas. Sin este paso, no tendrá ninguna dirección. A continuación, hablaremos de cómo superar la postergación. Todo el mundo experimenta períodos en sus vidas en los que no tiene ganas de estar al tanto de todo lo que tiene que hacer. A veces, esta actitud dilatoria puede convertirse en un hábito, y no hay nada peor en términos de hacerte retroceder y alejarle de lo que quiere.

En el capítulo 3, discutiremos cómo empezar a formar algunos hábitos esenciales de autodisciplina. ¿Qué significa exactamente ser autodisciplinado? ¿Cómo empezar a integrar esta habilidad de vida en su vida?

A continuación, hablaremos de un estilo de vida saludable; y sí, esto es esencial para la autodisciplina. De hecho, no hay nada mejor que usted pueda hacer por su vida y sus metas que prestar atención a su cuerpo y su salud, incluyendo su salud mental. En nuestro capítulo final, hablaremos de cómo deshacerse de esas influencias negativas que pueden estar deteniéndolo. A veces, nuestras relaciones y hábitos de vida se interponen en el camino del progreso, por lo que es importante señalar lo que ya está presente en su vida y que le impide progresar.

No será fácil, pero con un poco de conocimiento, preparación y autodisciplina, te encontrarás bien en el camino para convertirte en un mejor tú. ¡Ahora comencemos!

Gracias,

Timothy Willink

CÓMO OBTENER

LO MÁS DESTACADO DE ESTE LIBRO

Este libro fue creado con varios propósitos en mente:

1) Cada punto de este libro es una herramienta esencial para que usted la utilice con el fin de prepararse para el éxito, sin importar sus metas. Hemos integrado ejemplos para que puedas ver claramente cómo usar cada herramienta y personalizarla para que se ajuste a tu vida.

2) Los ejercicios, los hábitos diarios y las prácticas de vida no son solo para ofrecer algo de inspiración. Están pensados para integrarse en su vida. ¡Usted debe usarlos para cosechar los beneficios! Lea sobre cada práctica y hábito y luego comprométase a dar un pequeño paso a la vez para hacerlos parte de su vida.

3) ¡Esta información en este libro está destinada a ser difundida! Comparta lo que aprenda de este libro y ayude a otros a emprender su propio camino hacia el éxito.

4) Lleve un registro de su progreso a medida que avanza para que pueda mirar hacia atrás y encontrar algo de motivación en esos días en que las cosas se sienten difíciles. No tendrá ganas de hacer todo lo correcto todo el tiempo, ¡y eso está bien! Siempre y cuando te comprometas a hacer lo mejor posible y a volver a levantarte cada vez que metas la pata, eso es lo importante. ¡De eso se trata la autodisciplina!

METAS

Uno de los mensajes más populares que hay cuando se trata de tener éxito es tener una visualización clara de sus metas y por una buena razón. No se puede avanzar hacia una meta si no se tiene una visión muy clara y personal de hacia dónde se quiere ir. Voy a mencionar la escritura y el diario con bastante frecuencia a lo largo del curso de este libro, así que es mejor que tome un cuaderno o diario para empezar a tomar notas. Escribir es una manera poderosa de dar cuerpo a lo que está en su mente. A menudo tenemos grandes ideas, pero si no las escribimos, a menudo se pierden o se mezclan en nuestro cerebro. El paso más importante puede ser este primer paso. Adelante, tome ese cuaderno y empecemos por averiguar sus metas personales.

Tal vez puedas pensar por qué tomaste un libro sobre la autodisciplina en primer lugar. ¿Para qué sientes que necesitas la autodisciplina? Tal vez usted tiene alguna gran ambición, como unirse a los marines de los SEALs de la Marina. Esta meta puede ser una de las más ambiciosas y difíciles que una persona pueda tener para sí misma, y la autodisciplina es definitivamente una habilidad importante en este campo. Sea lo que sea que quiera lograr, adelante, y tómese unos minutos para visualizar cómo se vería usted al final de ese camino. ¿Cómo se ve visualmente lo que ha logrado su meta? ¿Te ves en una ceremonia de graduación, vestido con un uniforme militar impecable? Tal vez te ves graduado de una prestigiosa universidad con honores preparándote para sumergirte en una carrera lucrativa. Sea lo que sea, visualízelo en su cabeza por unos minutos hasta que se aclare, luego comience a poner esa visión en palabras. Sea lo más específico posible mientras escribe. ¿Cómo te sientes? ¿Hay seres queridos que lo animan? ¿Qué significa este logro para su futuro? ¿Cómo es usted? ¿Su visión incluye una versión de usted mismo mucho más saludable y en forma? Tal vez usted ha trabajado durante meses en su físico y en su visión; finalmente ha logrado una gran salud. Piense en todas las facetas del éxito y lo que esto implica para usted. Diviértase mientras lo escribe.

Bien, entonces tienes tu visión y tus metas escritas en un papel. Lo siguiente que quiero que hagas es que bajes a un nuevo párrafo y empieces a escribir sobre por qué quieres lo que quieres. Esto puede tomar un poco de tiempo, así que no te apures. Tampoco empieces a escribir lo primero que se te ocurra.

Muchas veces, nuestras metas son moldeadas subconscientemente por otras personas en nuestras vidas, ya sea que lo sepamos o no. A veces, como estudiantes o jóvenes adultos, hacemos cosas para complacer a otras personas-nuestros padres, maestros u otras personas con autoridad en nuestras vidas. Es importante tomar este importante tiempo para pensar realmente por qué sus metas son lo que son. ¿Son realmente sus metas? ¿O estás tratando de apaciguar a tus padres? ¿Están tus metas realmente en línea con lo que tú crees que te llevará a un lugar donde eres feliz, satisfecho y realizado? Si no estás inmediatamente seguro de lo que debes escribir aquí, está bien. Tómate un tiempo para pensarlo. Las respuestas a esta pregunta no suelen ser fáciles al principio si nunca has pensado realmente en ello. Todos nos ponemos en camino desde la infancia y depende de cada uno de nosotros individualmente decidir si ese camino es el correcto para nosotros, o si es el momento de tomar una ruta diferente cuando llegue el momento. No tengas miedo de tomar un camino diferente de lo que los demás quieren de ti si es fiel a ti mismo. No quieras las cosas solo porque otras personas las hayan querido antes que tú. Sé tú mismo, sé único y sé fiel. A veces esto da miedo, especialmente si significa decepcionar a alguien que amas. Pero si vives tu vida sólo para cumplir las expectativas de los demás, te encontrarás viviendo una vida muy vacía e insatisfecha. Entonces, ¿qué es lo que quieres? ¿Y por qué lo quieres?

Escribe tanto o tan poco como sea necesario para que el "por qué" quede claro en el papel. Querrás aferrarte a esto a lo largo de tu viaje para poder mirar atrás y refrescarte en el lugar donde empezaste. También querrás llevar un registro de si tus razones cambian a medida que avanzas. No te sientas mal o como si hubieras fracasado si tus deseos y metas cambian después de haberlos

perseguido por un tiempo. No tengas miedo de cambiar de opinión si algo no es exactamente lo que te imaginaste o lo que pensaste que te haría feliz. Al contrario, es una marca de verdadera valentía e inteligencia reconocer cuando has tomado el camino equivocado o te has equivocado y reestructurar tu camino.

Otro factor importante que debe considerar al escribir sus metas es asegurarse de que su objetivo sea tangible y realista. La ambición es algo maravilloso, pero todo el mundo tiene ciertas limitaciones, ya sean físicas, financieras, etc. Hay que encontrar un equilibrio entre alcanzar las estrellas y moverse hacia algo que realmente se pueda lograr. Por ejemplo, si usted es un joven profesional de 30 años en el campo de la medicina, puede que no sea una meta factible para usted tratar de convertirse en un jugador profesional de fútbol o baloncesto. Si tiene una lesión que le impide usar su brazo izquierdo o no tiene flexibilidad total en su espalda, tal vez una carrera en el ejército en la que se le colocará en combate activo no sea algo factible para usted. Por supuesto, la creatividad y el ingenio son habilidades poderosas que pueden hacer que realidades aparentemente imposibles se hagan realidad, pero es importante que te pongas en camino con pasos que puedas lograr, o de lo contrario es probable que termines decepcionado. Hable con su familia, amigos y otras personas en las que confía en su vida sobre sus objetivos y ambiciones. A veces, otras personas pueden darnos una perspectiva de nuestras vidas y pueden ofrecernos una visión que no consideramos dentro de nuestras propias mentes.

A medida que continuamos a lo largo de este libro, observaremos muy de cerca la formación de buenos hábitos y la forma de cambiar los hábitos de estilo de vida. Pero quiero incluir algunos hábitos muy simples que deberías tratar de implementar de inmediato como un impulso en tu viaje. El primer hábito es muy sencillo: cuando se levante por la mañana haga su cama.

Un miembro muy respetado de las fuerzas armadas testificó una vez que si usted planea lograr algo en su vida, comience por hacer su cama en la mañana. ¿Qué quiere decir exactamente con eso? ¿Y cómo me ayudaría el hecho de hacer la cama a realizar mis objetivos?

Este libro se llama Autodisciplina, y de los modelos más difíciles e importantes de la autodisciplina es la formación de nuevos hábitos saludables y productivos que, en última instancia, sirven para formarte en un individuo más responsable, motivado, enérgico y trabajador. Al principio, como repetiré a lo largo de este libro, es muy importante que te concentres en dar pequeños pasos hacia adelante. Tratar de hacer demasiado y alterar tu estilo de vida drásticamente sólo te llevará al fracaso y a la decepción. Tienes que darle tiempo a tu mente y a tu cuerpo para que se ajusten a tu nueva forma de vida.

Hacer la cama por la mañana hará muchas cosas por usted con el tiempo y con consistencia. En primer lugar, es simplemente una excelente manera de comenzar el día. Cuando comienzas tu día con una tarea simple como esta, demuestras tu motivación para hacer cambios y marcas el ritmo para el resto de tu día. Las investigaciones han descubierto que nuestras primeras acciones y pensamientos de la mañana dan forma al resto de tu día. Así que si comienzas el día con un hábito disciplinado, aunque sólo te lleve uno o dos minutos, te estás preparando para el éxito continuo y el compromiso de superar cualquier otro desafío que se te presente para ese día. Ser capaz de realizar este nuevo hábito de manera consistente también servirá para aumentar su confianza al ver que la formación de nuevos hábitos es muy posible y que puede hacer cambios poco a poco. Una vez más, usted no quiere comenzar su primer día con una lista de 20 cosas que quiere cambiar, porque esto es simplemente demasiado, demasiado pronto. Créame, dar estos pequeños pasos y formar hábitos a lo largo del tiempo le llevará a un estilo de vida completamente nuevo. Ni siquiera te reconocerás a ti mismo cuando empieces a hacer automáticamente cosas que nunca pensaste que podrías hacer. Confía en mí con este primer consejo: levántate cada mañana y haz tu cama.

Segundo, y algo que idealmente puedes empezar a hacer de inmediato, simplemente toma de 10 a 20 minutos cada día para meditar. Ahora, puede que te acobardes cuando escuches esa palabra, pero déjame explicarte exactamente lo que quiero decir.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.