

# GUÍA RÁPIDA

El diario «Elige tu actitud» es un ejercicio de escritura diaria estructurado para llevar a la práctica algunas de las más importantes investigaciones modernas en materia de productividad, psicología positiva y neurociencia. Estos 7 pasos te llevarán menos de 10 minutos al día, pero podrían tener un impacto enormemente positivo en tu trabajo y en tu vida.

- 1 APUNTA LA FECHA:** Apunta la fecha. No viene impresa para que no te sientas culpable ni desperdicies páginas si omites algunos días.
- 2 ELIGE TU ACTITUD:** A continuación, elige la actitud que vas a adoptar en el día de hoy. Escoge una que sea positiva mejor que negativa, y que resulte apropiada y útil para lo que te espera hoy en tu vida.

1 Date:

2 CHOOSE YOUR ATTITUDE

Attitude benefits:

3

4 GRATITUDE

1

2

3

Message of gratitude or encouragement to:

5 JOURNAL

6 KEY ACTION

SELECT:

7 SMALL WIN

Para videotutoriales y ejemplos:  
[www.debrasearle.com/resources](http://www.debrasearle.com/resources)



- 3 VENTAJAS DE ESA ACTITUD:** El siguiente paso es describir las ventajas que resultarían de tu compromiso con esa actitud para el día de hoy. A cada ventaja que escribas, párate un momento e intenta imaginar lo bien que estaría lograrla.
- 4 GRATITUD:** Indica tres pequeñas cosas por las que estar agradecido que te hayan sucedido en las últimas 24 horas. Después, decide a quién enviar un mensaje, correo electrónico, carta, *meme*, o llamar por teléfono, para decirle cuánto aprecias algo que esa persona haya hecho, o para felicitarle por algo que haya logrado.
- 5 REDACCIÓN:** Aquí es donde entrenamos nuestro subconsciente para que nos apoye en la búsqueda de las oportunidades y los recursos necesarios para lograr nuestras metas. En esta sección existen cuatro tipos de redacción. Yo elijo uno en función de mi estado de ánimo:



#### REDACCIÓN DE VERDADES FUTURAS:

Escribe detalladamente, con sonidos, aromas, lugares, hechos, personas, etc., y en pasado, como si ya hubieras logrado la meta o la situación sobre la que estás escribiendo. Imaginar de manera repetida las sensaciones reprograma el cerebro más rápidamente.



#### REDACCIÓN CATÁRTICA:

¿Padeces estrés por algún acontecimiento, situación o relación en particular? Si es así, afrontalo vertiendo tus pensamientos en la página. Escribir sobre aquellas cosas que se nos hacen difíciles nos permite abordarlas con más claridad y ordenar nuestras ideas.



#### AFIRMACIONES SOBRE VERDADES FUTURAS:

Escribe una lista de afirmaciones (de 6 a 10) que resuman las metas que más deseas. De nuevo, tienes que redactarlas como si ya las hubieras logrado. Por ejemplo: «Soy un escritor de fama internacional». ¡Sueña EN GRANDE! Enuméralas punto por punto, de manera breve, y sigue incluyendo cada una de ellas hasta que la hayas alcanzado.



#### REDACCIÓN REMEMORANDO UN MOMENTO POSITIVO:

¿No se te ocurre nada? Cuando tus sentimientos no sean demasiado positivos o no encuentres la inspiración suficiente para escribir sobre tus verdades futuras, intenta recordar un momento de éxito o felicidad. Cuando recordamos momentos de gran alegría, nuestra mente pasa a un estado más positivo.

- 6 ACCIÓN CLAVE:** Evita postergar las cosas escogiendo una tarea o actividad prioritaria para cada día, y complétala antes de empezar ninguna otra. ¿Cómo decidir la tarea prioritaria? Simplemente pregúntate: «Si no lograra nada más que esto en el día de hoy, ¿me sentiría satisfecho?». Si la respuesta es no, busca otra cosa.
- 7 PEQUEÑA VICTORIA:** Investigadores de Harvard concluyeron que una pequeña victoria puede potenciar la productividad y la felicidad. Este «principio de progreso» es vital para tomar impulso y alcanzar las metas. ¿Qué pequeña victoria podría ayudarte en el camino hacia tu acción clave?

