

@BIBLIOTEQUEANDO

# EL CLUB DE LAS 5 DE LA MAÑANA

---

Robin Sharma

# LA GUÍA QUE DEBES SEGUIR

Principios fundamentales para un desempeño de clase mundial.

1



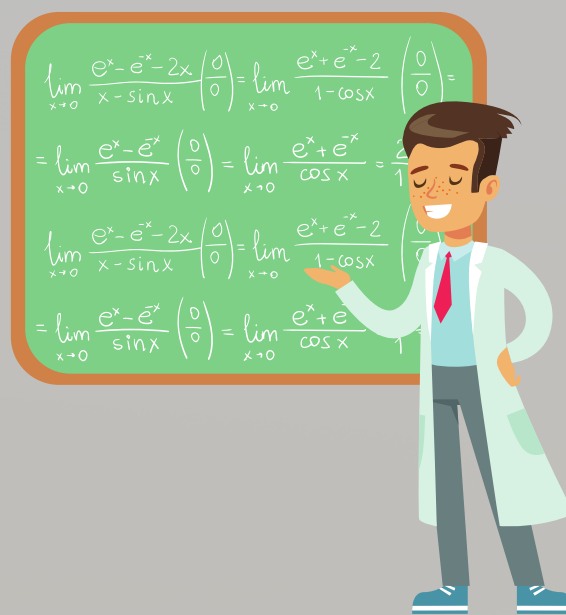
Los 4 Enfoques  
De Los Creadores  
de La Historia

2



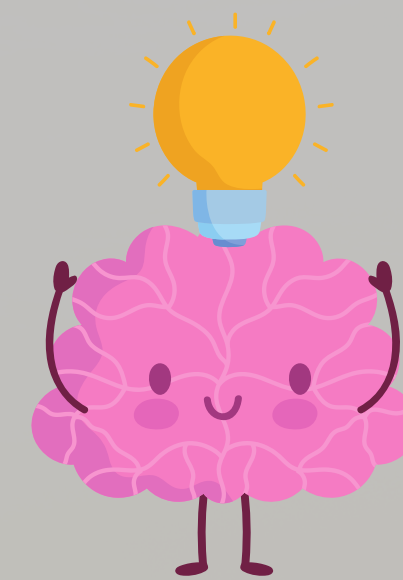
El Protocolo de  
Instalación del  
Hábito

3

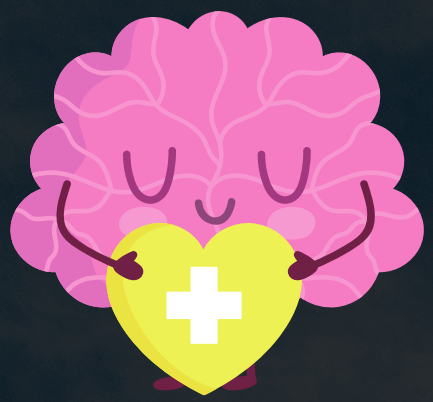


La Fórmula  
20/20/20

4



Las 10 Tácticas  
de un Genio



# LOS 4 ENFOQUES DE LOS CREADORES DE LA HISTORIA

## #1 Nuestro Coeficiente Intelectual

**de Capitalización:** Tienes que desarrollar la capacidad de materializar cualquier don que posees. Debes trabajar en pensar excelencia sobre tí mismo y sentirte capaz de grandes metas. Tienes la habilidad!



## #2 Libertad de distracción:

Las distracciones corren el riesgo de destruir nuestro potencial productivo. Eliminar la complejidad y la distracción es fundamental para alcanzar el máximo éxito.



### #3 Práctica del Dominio Personal: Sharma recomienda dominar cuatro imperios interiores:



#### Mentalidad

Tus creencias más profundas



#### Corazón

No a los sentimientos tóxicos



#### Salud

Aptitud física para tener la mental



#### Alma

Medita sobre quien eres realmente

### #4 Apilamiento del Día



Si mejoras un 1% cada día del año:

- $1.01^{365} = \mathbf{37.78 \text{ veces mejor}}$

Si empeoras un 1% cada día del año:

- $0.99^{365} = \mathbf{0.03 \text{ veces mejor}}$



# EL PROTOCOLO DE INSTALACIÓN DEL HÁBITO

Formar un nuevo hábito, como despertarse a las 5AM, tarda 66 días, y se divide en 3 fases de 22 días cada una

## La Destrucción

Un nuevo hábito se sentirá desagradable al principio, porque nuestro cerebro se está re-configurando.

## La Integración

Ahora experimentarás los beneficios y codificarás la rutina de tu cerebro.

FASE  
01

FASE  
02

FASE  
03

## La Instalación

Aquí te sentirás frustrado y confundido. Tendrás ganas de rendirte, pero este es el momento donde las cosas buenas suceden.



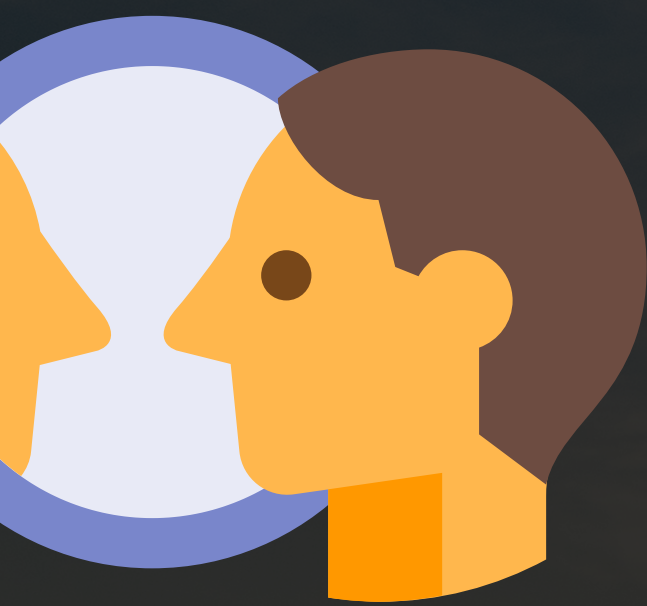
# LA FÓRMULA 20/20/20

No podemos simplemente hacer lo que queremos a las 5AM. Está es la fórmula:



**5:00 - 5:20 AM**  
**EJERCICIO**

El ejercicio después de despertar **reduce el cortisol, y repara las células cerebrales** ayudando tu concentración y a comenzar el día de la manera correcta.



**5:20 - 5:40 AM**  
**REFLEXIONA**

Tómese un período de silencio, **puede meditar o escribir** en un diario. Sharma sugiere preparar una declaración escrita de cómo es su día ideal por delante.



**5:40 - 6:00 AM**  
**CRECE**

Usa este tiempo para **mejorar tu conocimiento y superar a la competencia.** Las sugerencias incluyen leer libros, escuchar podcasts, etc.

# LAS 10 TÁCTICAS DE UN GENIO



**La burbuja apretada del enfoque:** Ten un período de soledad durante el día en un ambiente que estimula el pensamiento creativo.

**La regla 90/90/1:** usa los primeros 90 minutos de su jornada laboral para concentrarse en el proyecto que más le importa.



**El método 60/10:** Trabaja en ráfagas de 60 minutos intensos seguidos de períodos de 10 minutos de descanso.

**Los 5 Diarios:** Durante el 2do espacio de tiempo de la fórmula 20/20/20, enumere las cinco cosas que desea lograr en el día.



**El 2do entrenamiento:** haga una leve sesión de ejercicio al final de su jornada para agarrar segundo viento. Caminar es suficiente.



**El Protocolo de 2 Masajes:** Disfruta de dos masajes de 90 minutos por semana

**Universidad del Tráfico:** cuando estes atorado en el tráfico aprovecha y aprende con podcasts, libros de audio etc., en vez de escuchar noticias tóxicas o música



**La Técnica del Equipo de Ensueño:** Delega las tareas que no son de uso óptimo y que no son tu fortaleza a alguien más

**El Sistema de Diseño Semanal:** todos los domingos crea un plan de juego para la próxima semana. Establezca periodos para el 90/90/1 y 60/10 cada día



**El Estudiante de 60 minutos:** Estudia y aprende por lo menos 60 minutos todos los días.





# RESUMEN: SÉ EL 5%, NO EL 95%

Suena la alarma y te das la vuelta para dormir unos minutos más. Esto es **lo que hace la persona promedio**. Se despierta y deja que el día se haga cargo. ¿Pero quieres ser promedio? Si quieres ser como el top 5%, debes dejar de actuar como el 95%.



Robin Sharma es un gurú del liderazgo y en este libro con su historia ficticia de un mentor multimillonario que le enseña a un artista y a una empresaria sobre la importancia de despertarse temprano. **Aquí los pasos de cómo empezar tus días con intención al éxito.**

@BIBLIOTEQUEANDO