

GARY KELLER & JAY
PAPASAN

THE ONE THING / UNA SOLA COSA

LA SORPRENDENTE Y SIMPLE
VERDAD DETRAS DE
RESULTADOS

EXTRAORDINARIOS
[@BIBLIOTEQUEANDO](#)



¿QUÉ ES LO ÚNICO QUE SE PUEDE HACER, QUE AL HACERLO, TODO LO DEMÁS ES MÁS FÁCIL?

Las personas exitosas hacen menos. No intentan hacer todo a la vez, sino que concentran su atención y energía en la actividad que les dará la mayor recompensa. Las personas exitosas no se concentran en todo lo que pueden hacer. Se concentran en lo que deben hacer. Este libro explica por qué hacer solo una sola cosa puede producir resultados extraordinarios.



ESTAR OCUPADO NO ES SER EXITOSO

Hacer 1 cosa importante vale más que 100 insignificantes. Tener una lista larga de cosas por hacer es un peso y llena nuestro día de cosas sin importancia. Por lo tanto los autores sugieren aplicar la regla del 80/20. 80% de los resultados vienen de 20% de tus actividades. Por lo tanto solo enfócate en ese 20% y repítelas consistentemente.



NO SE PUEDEN HACER DOS COSAS A LA VEZ

Nuestro cerebro intercambia la atención entre una actividad y otra de manera tan rápida que da la ilusión que podemos hacer más de una al mismo tiempo.

Por ende, cada vez que intentamos hacer dos o más cosas a la vez, simplemente estamos dividiendo nuestro enfoque. Enfócate en una sola cosa.



LA DISCIPLINA Y LA FUERZA DE VOLUNTAD SON RECURSOS LIMITADOS



Todas las mañanas comenzamos con el tanque de disciplina lleno y, a medida que avanza el día, usamos ese tanque para completar nuestras metas. A medida que el tanque se agota, también lo hace nuestras ganas y determinación. Por lo tanto lo mejor es usar tu gasolina solo en las cosas que importan.

EL EQUILIBRIO ENTRE EL TRABAJO Y LA VIDA ES UN MITO



El concepto de equilibrio es crear igualdad entre dos extremos. Por lo tanto buscar equilibrio es buscar el promedio, y el promedio es mediocre. La magia nunca ocurre en el medio; la magia ocurre en los extremos. Si queremos tener éxito, no se puede lograr una vida equilibrada. Necesitamos enfocarnos en una sola cosa

ENCUENTRA TU ÚNICA COSA

Hazte solo una pregunta: ¿Cual es la única cosa que al hacerla, todo lo demás se hace más fácil?

Por ejemplo, "Para mi trabajo, ¿qué es lo ÚNICO que puedo hacer para asegurarme de alcanzar mis metas esta semana de modo que al hacerlo todo lo demás sea más fácil o innecesario?"



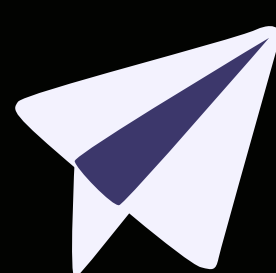
HAZ ESTE EJERCICIO

- 5 años: ¿qué es lo ÚNICO que debo hacer en los próximos 5 años para lograr mis sueños?
- 1 año: ¿cuál es la ÚNICA cosa que puedo hacer este año para estar encaminado a lograr mi objetivo de 5 años?
- 1 Mes: ¿qué es lo ÚNICO que puedo hacer este mes para estar encaminado a lograr mi objetivo de este año?
- 1 Semana: Según mi objetivo de este mes, ¿qué es lo ÚNICO que puedo hacer esta semana?
- Hoy: ¿qué es lo ÚNICO que puedo hacer hoy para estar encaminado a lograr mi objetivo de esta semana?

Los autores recomiendan que empieces a buscar esa única cosa que te brindará resultados excepcionales en tu vida

TE GUSTO ESTE RESUMEN?

SIGUENOS @BIBLIOTEQUEANDO
Y APRENDE MAS



SUMMARY

- Don't use too many fonts
- Use white space
- Align text and images