

# CÓMO TENER UN BUEN DÍA

---

Caroline Webb

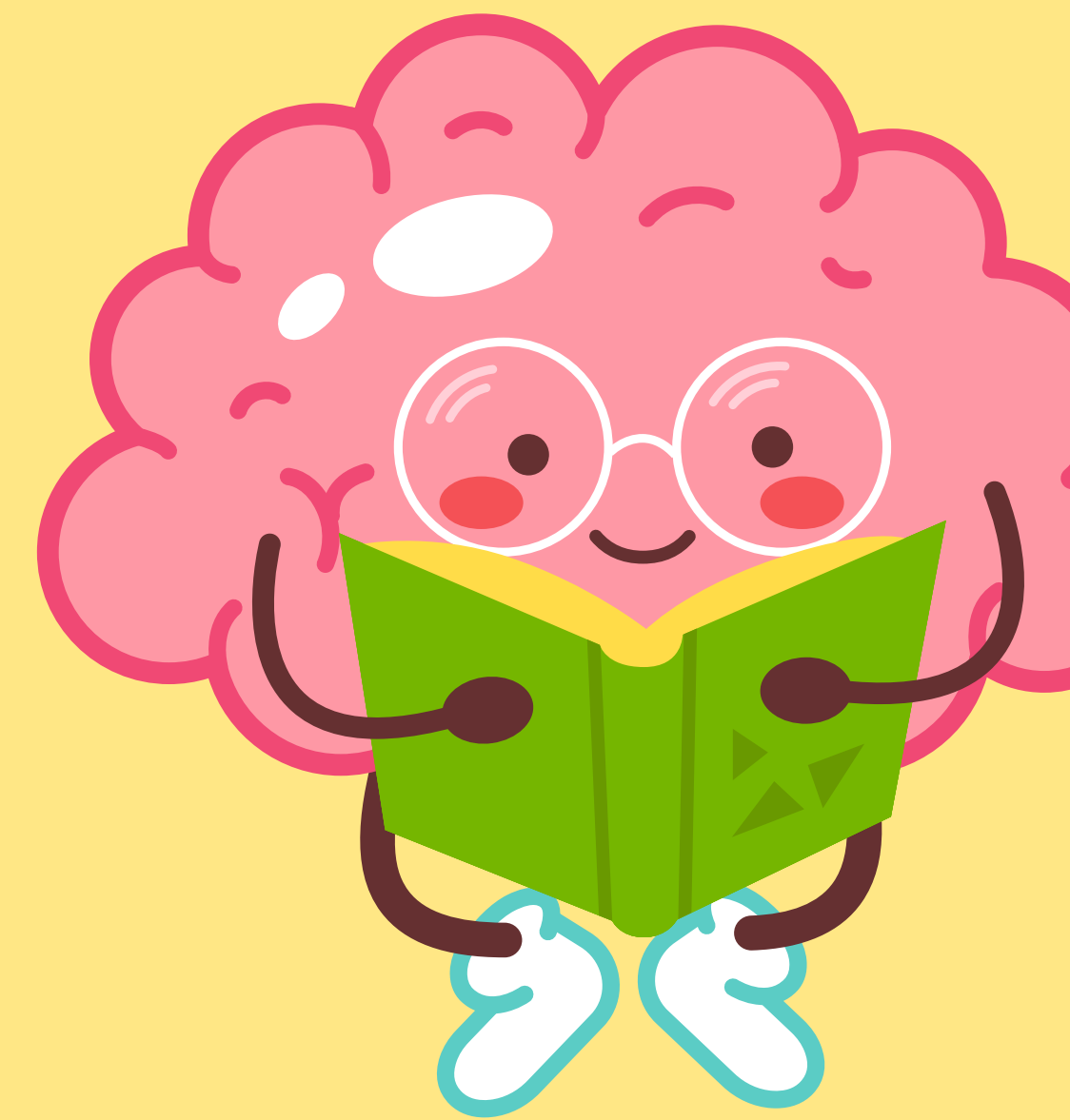


@BIBLIOTEQUEANDO

Cómo tener un buen día

# Tenemos dos cerebros

**El deliberado** es responsable de el razonamiento, el autocontrol y el pensamiento avanzado. Pero tiene una capacidad limitada y **se cansa rápidamente**. Cuando se usa en exceso, se sobrecarga o se distrae.

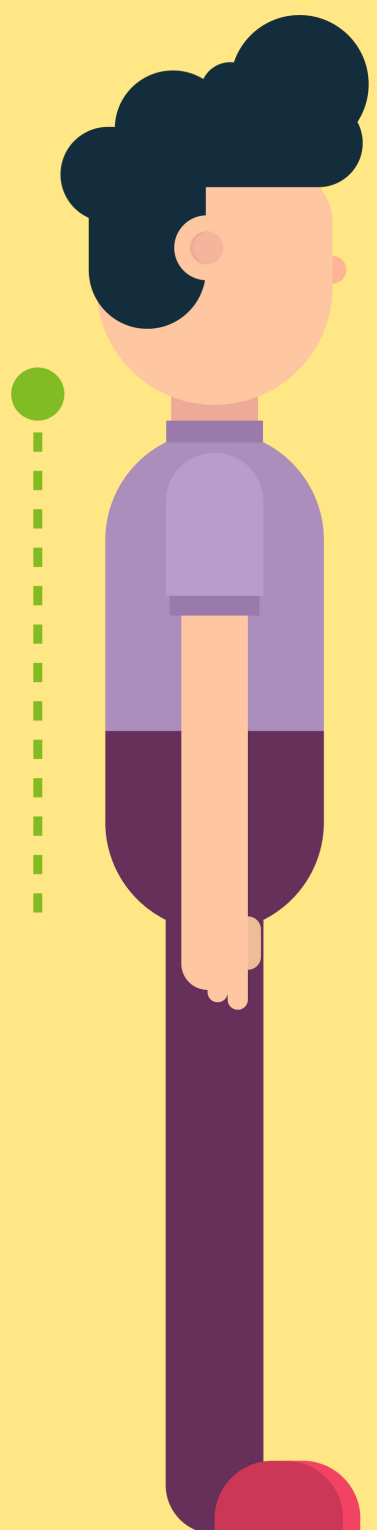


**El automático** aligera la carga de deliberado al automatizar la mayor parte de lo que hacemos. Pero inevitablemente **te deja con puntos ciegos** y nos puede conducir a cruces de cables y malas elecciones en la vida.

Cómo tener un buen día

# Entrena a tu cerebro automático a engañar al racional

Por ejemplo, si sonríes (independientemente de cómo te sientas) te hará más feliz, porque tu cerebro automático piensa que lo estás. Otros consejos:



Parate derecho, sin doblar la espalda



Haz ejercicio en las mañanas para activar tu cuerpo

Cómo tener un buen día

# Ten alrededor de visualizaciones que te ayuden a ser exitoso

Nuestro cerebro automático es muy sensible, un estudio mostró que cuando las personas vieron una foto de ellos mismos envejecidos digitalmente, **ahorraron más del doble** (\$172 vs. \$80 dentro de un presupuesto de \$1.000)



Si podemos pintarnos una imagen mental vívida de los beneficios futuros de hacerlo, **estaremos más motivados para comenzar.**

Cómo tener un buen día

# Se realista, no seas ni muy optimista ni muy pesimista

James Stockdale, quien sobrevivió 8 años como prisionero de guerra en Vietnam, observó que los pesimistas carecían de la fuerza psicológica para resistir; pero los optimistas tampoco, debido a la continua decepción que experimentaron cuando sus afirmaciones positivas (por ejemplo, "Saldremos de aquí antes de Navidad") no se materializaron.



Cómo tener un buen día

# Agrupar tus tareas del día, en grupos parecidos

Trata de memorizar los números:  
**1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10**

Trata de memorizar las letras:  
**A, B, C, D, E, F, G, H, I, J**

Ahora trata de decirlos combinados:  
**A1, B2, C3, D4...**

Te tardas más diciendo la combinación que cada grupo por separado. Así que ten a tu cerebro haciendo el mismo tipo de tarea. Si tienes que responder correos, responde a todos al mismo tiempo, etc.



Cómo tener un buen día

# Enfócate en tu talento único y delega lo demás

El presidente de los Estados Unidos, Teddy Roosevelt, sabía esto. Él podía escribir en la máquina mucho más rápido que su asistente personal. Pero por muy buena que fuera su mecanografía, su ventaja y su talento único era la de **sus deberes presidenciales**. Así que ahí fue donde centró su atención, mientras delegaba la escritura a su asistente.



Cómo tener un buen día

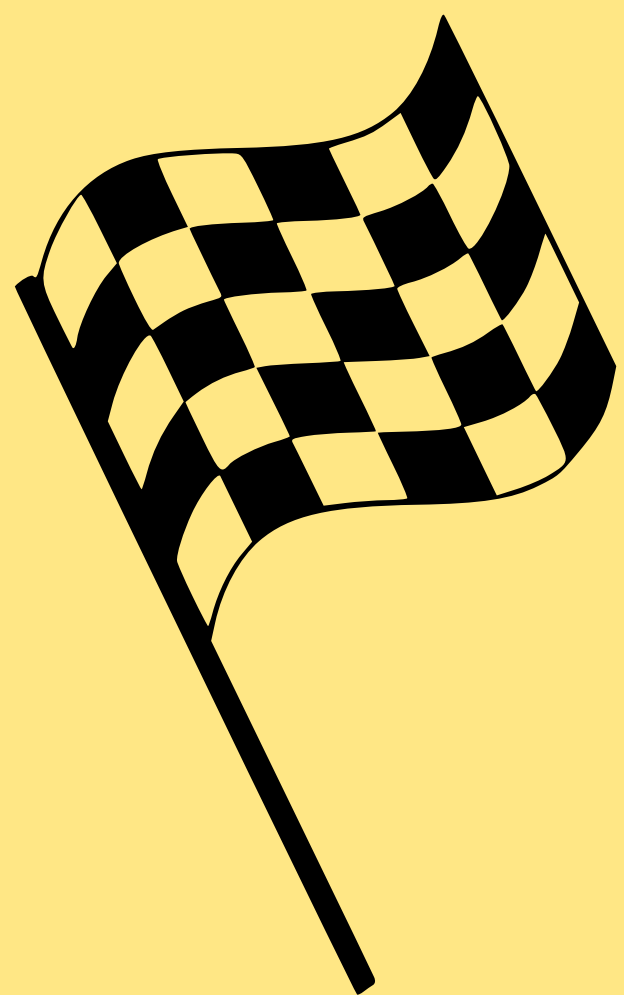
# **Cuándo te sientas abrumado, haz estos 3 pasos**



Haz **una pausa consciente.**

Ten una pausa para concentrarte en tu respiración durante 5 minutos.

**Escribe.** Anota todo lo que te ronda por la cabeza, incluso las tareas pendientes más pequeñas. Deja que tu cerebro expulse esos problemas.



**Busca el primer paso más pequeño.** ¿Cuál es el paso que puede ponerte a andar hoy mismo?