

Evaluación de hábitos (Habit Assessment)

La magia se produce cuando nos convertimos en la persona que necesitamos ser para atraer a la gente que deseamos conocer o los resultados que deseamos conseguir. Utilice el ejemplo que se muestra a continuación para determinar los factores mágicos para conseguir sus objetivos. **EJEMPLO:**

OBJETIVO: Obtener un beneficio extra de 100.000 \$ en 2011	
Descripción general de QUIÉN NECESITO LLEGAR A SER:	
<ul style="list-style-type: none"> • Controlo de forma disciplinada el uso eficaz de mi tiempo • Me centro solamente en resultados importantes y acciones enormemente productivas • Todas las mañanas me levanto una hora antes para revisar los objetivos prioritarios • Me alimento correctamente y hago ejercicio cuatro veces a la semana para mantener un nivel óptimo de energía y eficiencia • Aporto a mi mente ideas e inspiración que fomentan y reafirman mi entusiasmo • Me rodeo de compañeros y mentores que elevan mis aspiraciones y me empujan a alcanzar un nivel mayor de disciplina, entrega y éxito • Soy un líder inteligente, seguro de sí mismo y eficaz • Busco y cultivo los puntos fuertes y sobresalientes de todos los que me rodean. • Proporciono a mis clientes lo mejor de lo mejor y busco constantemente la forma de impresionarlos, lo cual redundará en su lealtad para otras transacciones y su recomendación a otros clientes 	
Nuevos hábitos, disciplinas o comportamientos que necesito INSTAURAR:	
<ul style="list-style-type: none"> • Levantarme a las 5.a.m. y aportar a mi mente material beneficioso: 30 minutos leyendo o escuchando algo inspirador e instructivo • Dedicar 30 minutos a pensar en calma • Dedicar 30 minutos a planificar mi tiempo y comer un desayuno rico en fibra y proteínas • Hacer ejercicio durante al menos 30 minutos tres veces a la semana • Visitar a 10 clientes nuevos por semana, comprobar, revisar y desarrollar más las transacciones con 10 clientes existentes por semana, planificar cada día la noche anterior, recordar cumpleaños y aniversarios de empleados y clientes, seguir las noticias, bitácoras (blogs) y actualizaciones de cuentas objetivo... 	
Hábitos, disciplinas o comportamientos beneficiosos que necesito AMPLIAR:	
Mostrar gratitud a mis compañeros de equipo cuando logran un éxito, delegar tareas administrativas, ir a la oficina temprano, ser puntual, vestir de forma profesional...	
Hábitos perjudiciales que necesito ELIMINAR:	
<ul style="list-style-type: none"> • Ver dos horas de televisión todas las noches y escuchar las noticias en mis desplazamientos (bien mientras conduzco o utilizo transporte público) • Asistir a reuniones improductivas y aprobar proyectos que se contradicen con mis prioridades esenciales • Hablar de chismes y cotilleos con mis colegas, quejarme de la economía, el mercado, los compañeros de equipo o los clientes • Atender y hacer llamadas personales o pasar tiempo en Facebook u otros medios de comunicación interactiva durante la jornada laboral • Cenar mucho y tarde, beber más de un vaso de vino por la noche, tomarme demasiado tiempo a la hora de comer cuando no tengo una comida con clientes... 	
Los tres cambios principales que debo introducir y cómo incorporarlos a mi rutina diaria:	
HÁBITO, COMPORTAMIENTO O DISCIPLINA	MODO DE INCORPORARLO EN LA RUTINA
Aportar información beneficiosa a mi mente	Leer 30 minutos a primera hora de la mañana mientras se hace el café. Escuchar grabaciones durante el trayecto para ir o volver del trabajo.
Visitar a 10 clientes nuevos por semana	Los martes de 2 p.m. a 5 p.m., los miércoles de 10 a.m. a 12 p.m., los jueves de 1 p.m. a 4 p.m.
Asociaciones de apoyo	Apuntarme y dedicarme semanalmente a foros de expertos

La lista de ejercicios completa se encuentra disponible para impresión en www.TheCompoundEffect.com/free