

Incrementá tu fuerza de voluntad en tiempos de Home Office.

Trucos y consejos.



SOS LO QUE COMÉS

¿Tenés snacks a mano?

Mantené el azúcar en sangre estable durante todo el día para no desperdiciar tu fuerza de voluntad batallando con tus antojos.

Los snacks como barras de proteínas, frutas, palitos de vegetales, nueces y granos integrales son fáciles de preparar y almacenar.

Tené agua en tu mesa para mantenerte hidratado y concentrado.

PRIMERO LO PRIMERO

¿Cuándo tenés la mayor fuerza de voluntad y concentración?

Prestate atención, todos tenemos momentos más productivos durante el día, sólo hay que saber escucharse a uno mismo. Muchos lo suelen tener por la mañana. ¿Cuándo es tu mejor momento?

Preguntate qué necesitás tener o no tener en tu mesa de trabajo para hacer tu tarea más importante sin distracciones que destruyan tu fuerza de voluntad.

HACELO HÁBITO

¿Cómo podés aprovechar la fuerza de voluntad para construir hábitos? Te invitamos a preguntarte:

¿En qué momento del día tenés la mayor fuerza de voluntad para construir el hábito en el que estás enfocado?

¿Qué necesitás tener (equipo, horario, etc.) para asegurarte que el hábito ocurra incluso si falla tu fuerza de voluntad?

¿Quién te hace responsable?