

Masterclass

**LA solución a la
Procrastinación**

con Leticia Escoto

leticiaescoto.com

LA SOLUCIÓN A LA PROCRASTINACIÓN

Procrastinar es “aplazar una obligación o un trabajo”. La mayoría de las personas SABEN LO QUE TIENEN QUE HACER PARA LOGRAR SUS OBJETIVOS, el problema no es la falta de información, sino los BLOQUEOS mentales que les impiden TOMAR ACCIÓN.

ANTES de procrastinar sucede un proceso mental: TE CUENTAS UNA HISTORIA EN LA QUE JUSTIFICAS el dejar de hacer las cosas que SABES que tienes que hacer.

FÓRMULA PARA ELIMINAR LA PROCRASTINACIÓN.

1. Necesitas ANALIZARTE y descubrir ¿En que procrastinas normalmente?
2. Vas a CAMBIAR TU HISTORIA INTERNA. Con las PREGUNTAS DE TRANSFORMACIÓN.
Ej. Si no respeto mi plan de alimentación ¿Qué precio estoy pagando?
Me estoy fallando porque me prometí que lo haría.
Estoy saboteando mis propias metas.
Estoy siendo como la mayoría que no cumple lo que promete.
Estoy desperdiciando el dinero que le pago al nutriólogo.
No obtengo los resultados que tanto deseo.
El secreto es ASOCIAR DOLOR con el hecho de procrastinar.
3. Vas a UTILIZAR el VOCABULARIO TRANSFORMACIONAL.
En vez de decir “tengo que hacer esto” dirás “Lo voy a hacer ahora”
Con DETERMINACIÓN Y DISCIPLINA. “YO PUEDO Y LO HARÉ CON GRACIA”

RECUERDA QUE ESTE ES UN ENTRENAMIENTO MENTAL PARA ELEVAR TU FORTALEZA INTERIOR. TU ESTAS EN CONTROL, no tus excusas.

¿En que procrastinas cotidianamente?

Ej. Evito hacer llamadas de ventas, no puedo ser constante con el ejercicio.

¿Cual es la HISTORIA INTERNA QUE TE CUENTAS?

Ej. Me pongo a hacer otras cosas como limpiar la casa, para que cuando lleguen mis hijos este todo bonito. Descanso para no estresarme.

¿Qué dolor asocias con tomar acción?

Ej. Me da pena llamar a la gente, me da flojera vender.

¿Qué precio estas pagando por procrastinar?

Ej. Que mi negocio no prospera, no gano el dinero que quiero, no tengo un equipo.

REALIZA UN RITUAL DE ÉXITO

Cuando has logrado algo en el pasado ¿Cómo te veías a ti misma? ¿Cómo hiciste para lograr lo que deseabas? ¿Cómo te sentías? ¿Cómo te cuidabas?

Ej. Me sentía segura de mi misma, no dudaba. No faltaba a mi ejercicio. Estaba bien organizada. ENFOCADA. Comía sano, tomaba vitaminas, me sentía muy bien.

**Ahora tienes MAS CLARIDAD. Tu trabajo es MONTAR GUARDIA en tu MENTE.
Observar en que momento ESTA DEBILIDAD E HISTORIAS INTERNAS quieren
JUSTIFICARSE para no tomar las acciones que te conducen a lograr tus metas.
No permitas que esos DIÁLOGOS Y NEGOCIACIONES internas logren sabotarte.**