



[Comprar el libro o audiolibro](#)

Autodisciplina consciente

Viva con propósito y alcance sus objetivos en un mundo de distracciones

(Mindful Self-Discipline)

Giovanni Dienstmann • Giovanni Dienstmann © 2021 • 456 páginas

Desarrollo personal / Mindfulness

Ideas fundamentales

- Utilice el poder de la autodisciplina para avanzar hacia sus objetivos sin miedo, dudas ni distracciones.
- Cultive sus aspiraciones al descubrir su propósito: el por qué detrás de sus objetivos.
- Una vez que ha determinado sus verdaderas aspiraciones, establezca el cómo de la consecución de sus objetivos mediante el desarrollo de la autoconciencia.
- Avance hacia sus aspiraciones con una acción decisiva.
- Ponga en práctica la autodisciplina en su vida diaria e integre su actividad con sus aspiraciones y valores.

Reseña

Algunas personas creen erróneamente que la autodisciplina fomenta el autodesprecio o impone restricciones no deseadas en sus vidas. El profesor de meditación y *coach* Giovanni Dienstmann pretende contrarrestar estos malentendidos destacando las virtudes de la autodisciplina consciente. Argumenta que cultivar la autodisciplina mejora su concentración y bienestar y le da el poder personal que necesita para alcanzar sus metas. El enfoque integral de tres pilares de Dienstmann le ayuda a descubrir sus verdaderas aspiraciones, tomar conciencia de sí mismo para superar los obstáculos e iniciar así su recorrido.

Resumen

Utilice el poder de la autodisciplina para avanzar hacia sus objetivos sin miedo, dudas ni distracciones.

La autodisciplina es algo más que tener solo buenos hábitos, destreza organizacional o saber gestionar el tiempo con maestría: es una habilidad vital esencial. Las personas autodisciplinadas tienen la capacidad de encontrar la felicidad y vivir una vida plena. Cuando aprende el arte de la autodisciplina, adquiere la capacidad de sortear las distracciones y el ajetreo de la vida actual y alcanzar sus objetivos futuros.

Para cultivar la autodisciplina, alinee sus acciones con sus aspiraciones y adquiera el poder que necesita para alcanzarlas. A través de la autodisciplina, usted integra las numerosas virtudes que enriquecen su vida, como el crecimiento, el autocontrol, la determinación y el optimismo. Se mantiene enfocado en su futuro, termina lo que empieza, resiste la tentación y utiliza bien su tiempo.

“Sin autodisciplina, la meta más elevada no es más que un deseo. Con autodisciplina, incluso un objetivo mediocre le llevará a alguna parte.”

Piense en la autodisciplina como la única habilidad de la vida que le da el poder y la capacidad para trabajar hacia la consecución de sus verdaderas aspiraciones. Le ayuda a resistir desviarse hacia el disfrute temporal y fugaz del presente a expensas de su éxito y felicidad futuros. Cuando equilibra sus ambiciones con sus expectativas, encuentra una mayor sensación de autoaceptación y gratificación.

Considere los beneficios que obtiene de la autodisciplina:

- La habilidad de sortear las distracciones y concentrarse en las actividades que se alinean con sus metas.
- La habilidad de romper con los malos hábitos y desarrollar buenos.
- Mejores relaciones con familia y amigos.

Los tres pilares de la autodisciplina consciente se centran en el por qué, que es su propósito, el cómo, que es su conciencia, y el qué, que son sus acciones:

- Descubra su por qué al explorar sus verdaderas aspiraciones.
- Establezca su cómo formando la conciencia de sí mismo.
- Planifique su qué y actúe.

Cultive sus aspiraciones al descubrir su propósito: el por qué detrás de sus objetivos.

Cuando uno inicia un recorrido, suele tener un objetivo. Por ejemplo, comienza un viaje en barco con un destino específico en mente, o se fija objetivos personales para perder peso o mejorar su productividad laboral. El “por qué profundo” de su aspiración subyace a ese objetivo. Por ejemplo, quiere perder peso para sentirse sano y con energía; o quiere mejorar su desempeño laboral para destacar sus habilidades y desafiarse a sí mismo. Mientras que el destino de su viaje representa su objetivo, su propósito subyacente es el motivo por el que quiere llegar allí.

“Todos tenemos una profunda aspiración dentro de nosotros que espera ser descubierta, poseída y realizada.”

Empiece con sus metas en mente y luego siga estos siete pasos para aclarar su verdadera aspiración:

1. **Encuentre su propósito** – Examine sus valores fundamentales y lo que realmente le importa. Piense en lo que más le inspira, las experiencias en las que se ha sentido mejor o cómo elige pasar su tiempo libre y gastar su dinero. Analice un objetivo actual y examine por qué quiere alcanzarlo.
2. **Magnifique su propósito** – Mida los efectos de cumplir o no sus aspiraciones en varias áreas de su vida. Considere su familia, su riqueza, su carrera y su salud.
3. **Especifique su propósito** – Continúe evaluando sus aspiraciones con medidas tanto cuantitativas como cualitativas y cree objetivos efectivos con base en esas medidas. El concepto del objetivo SMART, por ejemplo, le anima a diseñar objetivos que sean específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con un plazo determinado. Usted genera más motivación cuando establece objetivos claros y alcanzables.
4. **Dé prioridad a su propósito** – Mida sus objetivos en función de los recursos que puede comprometer: su tiempo, su dinero y su energía. Para seguir realmente sus aspiraciones, debe dar a sus objetivos la atención y el tiempo que necesitan.
5. **Resuelva el autosabotaje** – Reconozca y resuelva los sentimientos conflictivos que proyecta hacia sus aspiraciones. Por ejemplo, aunque desee sinceramente hablar más en el trabajo, una parte de usted puede temer que le juzguen. Del mismo modo, es posible que quiera reducir el tiempo que pasa en las redes sociales, pero teme perderse de algo.
6. **Cultive su mentalidad** – Asuma plenamente su propósito y crea de verdad en sus capacidades para conseguirlo. Confiar en sí mismo infunde motivación y le da la energía que necesita para crecer.
7. **Haga su oferta** – Decida qué aspectos de su personalidad le frenan y le hacen desconectarse de sus aspiraciones. Por ejemplo, para aumentar su productividad, tiene que dejar de dormir hasta tarde por la mañana. Para ponerse en forma, deje de comer esa barra de chocolate todos los días. Reconozca y rompa con los hábitos que obstaculizan su capacidad para alcanzar sus objetivos.

Una vez que ha determinado sus verdaderas aspiraciones, establezca el cómo de la consecución de sus objetivos mediante el desarrollo de la autoconciencia.

Tomar conciencia de sí mismo le ayuda a establecer cómo avanzará en el camino que desea. Ser consciente de sí mismo le proporciona la capacidad de elegir. Por ejemplo, si quiere llevar un estilo de vida saludable,

pero reconoce que le encanta la comida chatarra, su conciencia le da la fuerza de voluntad para elegir la aspiración en lugar de la tentación.

“[La toma de conciencia] le da la libertad de elegir cómo reaccionar a la vida tal cuando sucede, ayudándole así a vivir en consonancia con sus objetivos y valores.”

La toma de conciencia también significa no humillarse si flaquea, ya que ello invita a un ciclo de estrés emocional y negatividad. Elija, en cambio, perdonarse a sí mismo y volver a comprometerse con su objetivo.

Practique tres métodos a diario para ayudarse a tomar conciencia de sí mismo y mantenerse en el rumbo de sus aspiraciones:

1. Medite al principio del día para despertar su conciencia y ver claramente lo que tiene que hacer.
2. Reflexione, ya sea llevando un diario o con un sencillo seguimiento del día, al final de cada día para obtener perspectiva y enfocarse en cómo ha alineado sus emociones y sus elecciones con sus objetivos.
3. Integre sus aspiraciones a lo largo del día con actividad.

El método de “pausa, conciencia y fuerza de voluntad” es una práctica esencial que le ayudará a combatir los impulsos y las distracciones. Le anima a detenerse y reflexionar antes de pasar a la acción:

- Cuando pausa, se ralentiza y piensa conscientemente antes de actuar según sus impulsos; por ejemplo, cuando se encuentra con un conflicto con sus aspiraciones, como comer comida chatarra o fumar.
- La pausa le proporciona el tiempo y el espacio necesarios para tomar conciencia de sus elecciones. ¿Las acciones disponibles le acercan o alejan de sus objetivos? Por ejemplo, detener una alarma momentáneamente, lo aleja, pero comer un almuerzo saludable o pasar por el gimnasio después del trabajo, lo acercan. Haga un recuento de su puntuación al final del día para ver hasta qué punto sus elecciones reflejan sus intenciones.
- Por último, utilice la fuerza de voluntad, si es necesario, para cambiar intencionadamente sus acciones.

Ponga en práctica el método de pausa, conciencia y fuerza de voluntad para superar los obstáculos de la vida diaria, como la desidia, las distracciones y las racionalizaciones. Haga una pausa y gane perspectiva al mirar sus objetivos a largo plazo. Conecte emocionalmente con la versión de sí mismo que sigue adelante y llega hasta el final, que acepta la incomodidad temporal de hoy a cambio del éxito a largo plazo.

Avance hacia sus aspiraciones con una acción decisiva.

La acción requiere esfuerzo y planificación. Sin un plan, es poco probable que avance. La planificación también pone al descubierto el esfuerzo que requiere avanzar hacia sus aspiraciones. Siga estos cuatro pasos para planificar su recorrido:

1. Seleccione una aspiración y uno de sus objetivos SMART.
2. Establezca tareas o hitos separados.
3. Establezca fechas de inicio y de finalización.
4. Repita la operación para cada objetivo.

Una vez que establezca sus hitos, diseñe hábitos para reforzar su compromiso. Sus hitos pueden requerir hábitos de acción, como escribir en un diario o comprometerse a meditar a diario, o hábitos de sustitución que le obliguen a introducir un nuevo hábito para reemplazar uno perjudicial.

Los hábitos eficaces son a la vez específicos y agradables:

- Los hábitos específicos describen el qué, cuándo y dónde de su actividad. Por ejemplo, si se fija como objetivo escribir un libro, establezca el hábito no solo de escribir todos los días, sino de escribir un determinado número de páginas después de cenar en su despacho.
- Si no disfruta de los hábitos que establece, es probable que abandone su compromiso. Encuentre un proceso que disfrute o que pueda aprender a disfrutar.

Para formar hábitos, cree señales eficaces que le impulsen a la acción. Es probable que hoy día ya responda inconscientemente a algunas señales; por ejemplo, cuando suena su teléfono, lo coge, o el olor del café le hace desear una taza. Pero las señales también fomentan hábitos negativos. Si se despierta cansado, es posible que retrase el despertador, o si ve una pila de papeles en su escritorio, es probable que la procrastinación tome el control. La creación de hábitos con propósito requiere que establezca señales deliberadas que inspiren una acción positiva.

Cree una plantilla con sus señales y utilice su entorno para impulsar la acción, cómo en la fórmula: “Cuando ocurra X, haré Y”. Por ejemplo, cuando vea sus zapatillas de correr junto a la puerta, saldrá a correr; cuando vea su diario sobre la cama, escribirá en él antes de acostarse; o cuando cobre su sueldo, planificará su presupuesto mensual. Hasta que la acción deseada se convierta en algo automático, establezca una señal.

Al igual que las señales son importantes para estimular la acción, también lo son las recompensas que le impulsarán a mantener esas acciones. Entre los tipos de recompensas se encuentran las recompensas intrínsecas, que incluyen disfrutar de la actividad en sí misma o el placer que obtiene al saber que le acerca a su objetivo; las recompensas extrínsecas, que incluyen añadir una actividad placentera después de su acción, como ver una película después de terminar sus tareas, y las consecuencias dolorosas, como perder algo si no realiza su actividad.

Ponga en práctica la autodisciplina en su vida diaria e integre su actividad con sus aspiraciones y valores.

Piense en formas eficaces para armonizar la autodisciplina consciente y sus aspiraciones, como la gestión del tiempo, rutinas y la meditación.

Gestionar su tiempo de forma inteligente garantiza que sus actividades diarias se ajusten a sus aspiraciones. La gestión exitosa del tiempo, que refleja los pilares de la autodisciplina, incluye la priorización del tiempo y la conciencia del tiempo. Algunos elementos clave incluyen los siguientes:

- Planear, que le permite determinar las prioridades y le asegura que llevará a cabo sus intenciones.
- Fijar límites al establecer qué hará y qué no.
- Incorporar la conciencia del tiempo para evitar que su agenda se desvíe.
- Concentrarse en sus prioridades y rechazar las distracciones.

Cuando establece y sigue rutinas, es más probable que adopte los fundamentos de la autodisciplina consciente. Comience con las rutinas matutinas y nocturnas, cuando tiene más control. La matutina le prepara para el día, mientras que la rutina nocturna le ofrece un tiempo para repasar y relajarse. Ambas rutinas comparten los principios comunes de una hora de inicio y una duración fijas, un conjunto estructurado de hábitos, un enfoque eficaz y un conjunto de actividades realizables.

“La autodisciplina es una forma de poder personal. Es el poder de lograr los objetivos que se propone y de hacer las cosas... Utilízela con sabiduría.”

La meditación ofrece un método superior de entrenamiento de la toma de conciencia y sirve como base sólida sobre la cual construir la autodisciplina consciente. La meditación también beneficia a su salud y bienestar general. Existen varios tipos de meditación, pero todos implican relajación, concentración y conciencia. Si encuentra que un estilo de meditación disminuye su pasión y su impulso, pruebe otro. Debe centrarse en ciertas áreas clave cuando incorpore la meditación a su vida:

- **Hábito** – Para cosechar los beneficios de la meditación, practíquela todos los días.
- **Técnica** – Elija el enfoque que mejor se adapte a usted y su estilo de vida entre los muchos estilos disponibles.
- **Transformación** – Amplíe su práctica de meditación en su día a día al incorporar la capacidad de hacer una pausa, reflexionar y manejar sus emociones.

A través de la autodisciplina consciente, usted potencia sus virtudes o fortalezas personales, como la paciencia, el valor, la confianza y la resiliencia, que luego puede utilizar para afrontar los retos cotidianos. Estas virtudes también potencian su bienestar. Asegúrese de equilibrar sus fortalezas para evitar que se conviertan en problemáticas:

- Equilibre su rendición de cuentas, su responsabilidad, con dejar ir o soltar para evitar ser demasiado duro consigo mismo.
- Equilibre la confianza en sí mismo con la humildad para evitar la arrogancia o la imprudencia.
- Equilibre la perseverancia con la aceptación para evitar quedarse en algo mucho tiempo después de que pierda su utilidad.

Cuando desarrolla la autodisciplina consciente, se da a sí mismo el poder de comprender sus verdaderas aspiraciones y ponerse en marcha para lograr cualquier cosa que desee alcanzar.

Sobre el autor

Giovanni Dienstmann es un exitoso autor y conferencista que aboga por que mejore su vida mediante la autodisciplina y la meditación. Es *coach* y enseña meditación en escuelas, hospitales y centros espirituales.



¿Le gustó este resumen?
[Comprar el libro o audiolibro](http://getab.li/45629)
<http://getab.li/45629>

Este resumen puede ser leído por Tesco empleados.

getAbstract asume completa responsabilidad editorial por todos los aspectos de este resumen. getAbstract reconoce los derechos de autor de autores y editoriales. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este resumen puede ser reproducida ni transmitida de ninguna forma y por ningún medio, ya sea electrónico, fotocopiado o de cualquier otro tipo, sin previa autorización por escrito de getAbstract AG (Suiza).