

Algunas cosas pueden esperar. Nuestra superación NO.



Constantemente Desarrollamos Nuestras Habilidades

SEGUIMIENTO

¿QUÉ SON EXACTAMENTE LOS HÁBITOS?

Los hábitos son cosas que hacemos repetidamente. Pero la mayor parte del tiempo no estamos concientes de que los tenemos. Están en piloto automático.

Algunos hábitos son buenos, como por ejemplo:

- Hacer ejercicio regularmente.
- Planificar anticipadamente.
- Demostrar respeto hacia los demás.

Algunos son malos, como por ejemplo.

- Pensar negativamente.
- Sentirse inferior.
- Culpar a los demás.

Y **algunos no son muy importantes**, incluyendo:

- Bañarse por las noches.
- Comer yogurt con un tenedor.
- Leer las revistas de la última página a la portada.

Dependiendo de lo que sean, **nuestros hábitos pueden hacernos o deshacernos**. Nos convertimos en aquello que hacemos repetidamente.

Como dijo el escritor Samuel Smiles:

*Siembra un pensamiento, y cosecharás un acto;
siembra un acto, y cosecharás un hábito;
siembra un hábito, y cosecharás una
personalidad;*

Entrega
N°

04

2do. Ciclo

Algunas cosas pueden esperar.

Nuestra superación NO.



siembra una personalidad, y cosecharás un destino.

Constantemente Desarrollamos Nuestras Habilidades