

coaching **eXtremo**

Módulo 5

Video 3
La Práxis y la Fuerza de tus Hábitos

LeoAlcalá

© 2010 por Leo Alcalá

coaching **eXtremo**

Pilares

Praxis

© 2010 por Leo Alcalá

¿Cuántas veces hay que doblar una servilleta de tela para lograr una torre que llegue a la luna?

238.900 millas

38 veces y media

	pulgadas	pies	millas
1	0	9	1
2	0	10	3
3	0	11	5
4	1	12	11
5	1	13	21
6	2	14	43
7	4	15	85
8	8	16	171
		17	341
		18	683
		19	1.365
		20	2.731
		21	5.462
		22	10.924
		23	21.848
		24	43.696
		25	87.392
		26	174.784
		27	349.568
		28	699.136
		29	1.398.272
		30	2.796.544
		31	5.593.088
		32	11.186.176

© 2010 por Leo Alcalá

coaching **eXtremo**

Praxis

Práctica en vez de teoría

© 2010 por Leo Alcalá

coaching **eXtremo**

“La persona que quiera llegar a la cima en los negocios tiene que apreciar la fuerza de los hábitos. Tiene que rápidamente romper esos hábitos que pueden aniquilarlo —y adoptar rápidamente esas prácticas que se convertirán en los hábitos que le ayudarán a alcanzar el éxito que desea”.

—J. Paul Getty

© 2010 por Leo Alcalá

coaching **eXtremo**

Praxis

Toda gran meta, todo gran cambio deseado, **requiere unos hábitos**

© 2010 por Leo Alcalá

coaching
eXtremo

Praxis

Los **simples hábitos** que necesitas **poner en práctica** para avanzar hacia lo que quieres

© 2010 por Leo Alcalá

7

coaching
eXtremo

Praxis

Fija tu **intención** para el día

© 2010 por Leo Alcalá

10

coaching
eXtremo

Praxis

Una lista de **pequeñas pero significativas** actividades diarias

© 2010 por Leo Alcalá

8

coaching
eXtremo

Praxis

¿Cómo quieres que sea este día para ti?

© 2010 por Leo Alcalá

11

coaching
eXtremo

Praxis

¿Cuáles son los elementos de **tu praxis**?

© 2010 por Leo Alcalá

9

coaching
eXtremo

Praxis

¿Quién quieres ser tú hoy?

© 2010 por Leo Alcalá

12

coaching
eXtremo

Praxis

Pon tu foco
en las evidencias

© 2010 por Leo Alcalá

13

coaching
eXtremo

Praxis

¿Qué puedes apreciar y
agradecer en tu vida?

© 2010 por Leo Alcalá

16

coaching
eXtremo

Praxis

¿Qué cosas evidencian que
tú y tu realidad están
cambiando y progresando?

© 2010 por Leo Alcalá

14

coaching
eXtremo

Praxis

“Virtualiza”
la realidad que
quieres

© 2010 por Leo Alcalá

17

coaching
eXtremo

Praxis

Conéctate
con la gratitud

© 2010 por Leo Alcalá

15

coaching
eXtremo

Praxis

Define tus
compromisos
para el día

© 2010 por Leo Alcalá

18

coaching
eXtremo

Praxis

¿Cuáles son las cosas más importantes para mí enfocarme en lograr hoy?

© 2010 por Leo Alcalá

19

coaching
eXtremo



“Somos lo que hacemos una y otra vez. La excelencia, por tanto, no es un acto sino un hábito”.

—Aristóteles

© 2010 por Leo Alcalá

22

coaching
eXtremo

Praxis

¿Cuáles son las cosas ante las que decido estar totalmente seguro de lograr hoy?

© 2010 por Leo Alcalá

20



“En esencia, si queremos dirigir nuestras vidas, tenemos que tomar el control de nuestras acciones recurrentes. No es lo que hacemos de vez en cuando lo que determina nuestro futuro, sino lo que hacemos consistentemente”.

—Anthony Robbins

23

coaching
eXtremo

Praxis

1. Fija tu intención para el día
2. Pon tu foco en las evidencias
3. Conéctate con la gratitud
4. “Virtualiza” la realidad que quieres
5. Define tus compromisos para el día

© 2010 por Leo Alcalá

21