

CAPÍTULO 9

EL PRECIO DEL LIDERAZGO: Autodisciplina

Definición de autocontrol: (en Griego es egkráteia) que significa “dominarme a mí mismo.”

¿En qué área de tu vida estás perdiendo el control?

¿Por qué crees que esto le está pasando a usted?

¿Qué ha hecho para sobrepasar ese autodesafío?

¿Qué es lo más difícil que ha hecho para mejorarse a sí mismo o sus circunstancias?

LA AUTODISCIPLINA HACE POSIBLE LA ESCALADA HACIA DEL LIDERAZGO

_____ es _____.

- **Todo** es inclusivo.
- **Vale la pena** las cosas deseables, apropiadas, buenas para usted, atractivas, beneficiosas.
- **Cuesta arriba** es desafiante, agotadora, trabajosa, extenuante y difícil.

¿Comparte con el grupo una experiencia que refleje esa declaración?

¿Qué se te hace más difícil dejar?

¿Qué montaña debes escalar para llegar al próximo nivel de éxito?

¿CÓMO LLEGAR HASTA EL TOPE?

1. La autodisciplina le _____ hacer la _____.

¿Quiere mejorar su vida?

¿Cómo hace qué suceda?

¿Cómo puede el cambio de “estoy _____” a “que voy _____” ayudarle en autodisciplina?

2. Autodisciplina determina la diferencia entre el éxito _____ y el éxito _____.

“Haga lo que debería hacer, cuando debería hacerlo, tenga ganas o no de hacerlo.”— Thomas Huxley

¿Cómo se relaciona la paradoja del dolor con usted en este momento?

Revise la docena diaria de John y discuta qué incluirá en su lista diaria.

3. Autodisciplina hace que el _____ sea su _____ y no su amo

¿Cuáles son sus hábitos descendientes?

Un desafío de líderes:

- ¿Cómo puedo convertir mis hábitos descendientes en hábitos ascendentes?
- ¿Cómo puedo ayudar a las personas a cambiar sus hábitos descendientes por hábitos ascendentes?

Cambiar sus _____ es cambiar sus _____.

Si mi pensamiento es _____ desarrollo los hábitos de postergar y poner excusas.

Si mi pensamiento es _____ entonces asumo la responsabilidad y el paso a la acción

¿Cuál actitud adopta por defecto?

Revise la siguiente grafica e identifique en cuál de los dos lados pasa mayor parte de tu tiempo. ¿Qué puede mejorar?

Ascenso cuesta arriba	Descenso resbaladizo
Todo lo que merece la pena	Nada de lo que merece la pena
Gana	Pierde
Prepara	Repara
Moral alta	Moral baja
Gran respeto a uno mismo	Poco respeto a uno mismo
Auto mejora	No hay mejora
Con propósito	Sin propósito
Recompensa	Vacío
Produce un impacto	No produce un impacto
Acciones intencionales (hacer)	Buenas intenciones (saber)
Hábitos ascendentes	Hábitos descendientes

4. Autodisciplina se _____, no se _____

*“Bobby dominó el golf a los catorce años, pero se dominó a sí mismo a los veinte y uno” –
Abuelo Bart*

¿Porque era necesario que Bobby ganara control de sí mismo?

El primer paso en desarrollar autodisciplina es la _____.

• Las personas autodisciplinadas evitan la _____.

Las personas que desarrollan autodisciplina y hábitos positivos no se ponen en la línea de fuego.

Las personas autodisciplinadas saben cuándo emplear sus _____.

“Asegúrese de que cada día ... sepa qué es lo más importante.” – Gary Keller

¿Cuándo tengo que estar en mi mejor momento?

- Las personas autodisciplinadas entienden y practican el principio de _____ ahora y _____ después.

¿Dónde practica esto con buen éxito?

5. La autodisciplina se desarrolla más fácilmente en áreas de _____ y

Lo que le encanta y aquello en lo que usted es bueno por lo que general le indican qué es lo correcto para usted.

Quizá es el momento para...

- Dejar algo que no hace bien para hacer algo que hace bien
- Dejar algo que no le apasiona para hacer algo que lo llena de pasión.
- Dejar algo que no está produciendo un impacto positivo para hacer algo que sí
- Dejar de algo que no es su sueño para hacer algo que sí lo es.

¿Cómo puede esto explicar su lucha por el autocontrol en ciertas áreas?

6. Autodisciplina y el _____ están _____

“Disciplinarse a uno mismo para hacer lo que sabes que es lo correcto y lo importante, aunque difícil, constituye el camino del éxito para el orgullo, la autoestima, y la satisfacción personal.”

– Brian Tracy

Personas dirigidas por la disciplina	Personas dirigidas por la emoción
Hacen lo correcto, después sienten bien	Se sienten bien, después hacen lo correcto
Están dirigidas por el sentido del compromiso	Están dirigidos por la conveniencia
Toman decisiones basadas en principios	Toman decisiones basadas en lo popular.
La acción controla su actitud	La actitud controla la acción.
Lo creen, después lo ven.	Lo ven, después creen
Crean ímpetu	Esperan a que llegue el ímpetu
Preguntan “Cuales son mis responsabilidades.”	Preguntan “Cuales son mis derechos.”
Continúan cuando surgen los problemas.	Abandonan cuando surgen los problemas.
Son firmes	Son cambiantes
Pueden ser Lideres	Serán seguidores

Evaluase a sí mismo y sus compañeros usando la gráfica que está arriba.

7. La autodisciplina hace posible la _____ y la constancia _____

¿Dónde hay un área en su liderazgo que se beneficiaría de una mayor consistencia?

En la cultura de hoy, la gente está se cautiva más con el carisma, el genio, la emoción, la creatividad y la innovación.

¿Por qué es difícil de modelar la consistencia con esta visión del mundo?

- La consistencia establece su reputación.
- La consistencia es un prerrequisito para la excelencia.
- La consistencia les provee seguridad a otros.
- La consistencia refuerza su visión y valores.
- La consistencia suma

¿Dónde podría una mayor consistencia permitirle desarrollarse gradualmente?

¿Cómo modela John los compuestos de consistencia?

APLICACION: Desarrolla la persona Autodisciplinada que hay en usted.

¿En qué áreas de su vida tiene buena autodisciplina?

¿En qué áreas de su vida verdaderamente tiene lucha con la autodisciplina?

¿Qué hábito o hábitos tiene ahora mismo que si los dejara le darían un mejor futuro?

Comience en algún lugar; tenga victorias en su haber – Escoge un área donde tiene luchas y siga los siguientes pasos:

- Evite las tentaciones
- Pague ahora, disfrute después.
- Vuelva a la carga

Desarrolle disciplina en sus fortalezas

- ¿Qué hace bien?
- ¿Cuáles son sus talentos?
- ¿Qué lo apasiona?
- ¿Cómo puede hacer uso de esas cosas para su vida y su liderazgo?

Discute esto con la mente maestra la próxima semana.

Lea el Capítulo 10 para la próxima reunión.