



MINDSET

Define tus objetivos, define tu "por qué" y conviértete en la persona que quieres ser.

W W W . P R O Y E C T O P F . C O M

No creo realmente en la procrastinación. Tengo la idea de que a la gente simplemente no le importa lo suficiente. No tienen un “por qué” que los mantenga yendo hacia delante. Y es lo primero que vamos a ver aquí.

Acuérdate que este cambio es algo que quieren mantener a largo plazo, si tu “por qué” es bajar 5 kilos, en el momento en que lo logres vas a perder toda motivación. Velo como una habilidad o cómo mejorará tu vida, es decir, enfócate en ser más fuerte, tener más energía, ser más rápido, aguantar más, pararte de manos, hacer 1 dominada, hacer 10, atraer a más hombres o mujeres...

PARTE 1: TU "POR QUÉ"

Cada vez que pienses en renunciar, regresa a esta sección y recuerda por qué comenzaste.

Escribe aquí la razón por la cual quieres hacer este cambio en tu vida:

¿Te emociona? (Sé honesto) **SI** **NO**

Si no te emociona, vuélvelo a escribir para que te emocione levantarte cada mañana.

Ejemplo: Tener más energía, ser más fuerte, verme mejor sin ropa, atraer más hombres o mujeres, sentirme como superhéroe.

PARTE 2: OBJETIVO

Tu objetivo físico debe ser claro. Te recomiendo verlo como una habilidad la cual siempre puedes mejorar (ser más fuerte, levantar 100 kilos en pecho). Los objetivos estéticos pueden ser buenos para comenzar, pero difícil de mantener a largo plazo.

Escribe aquí tu objetivo:

Un gran problema que veo es que, cuando logran un objetivo, pierden toda motivación para seguir adelante. Por ejemplo, si correr una carrera era el objetivo, después de hacerlo, dejan de entrenar. Por eso, escribe el siguiente objetivo después de conseguir el primero.

Escribe aquí tu siguiente objetivo:

¿Cómo te vas a sentir cuando logres tu primer objetivo?

¿Cómo será tu vida si lo haces?

¿Cómo será tu vida si no?

PARTE 3: HÁBITOS

Para tener éxito en cualquier área de la vida, no se trata de hacer una cosa extraordinaria, se trata de desarrollar pequeños hábitos que repetidos una y otra vez consiguen resultados extraordinarios. En el ejercicio y la alimentación, es exactamente lo mismo.

No se trata de comer perfecto y entrenar todos los días. Se trata de que bajo una gran escala, hay más días donde lo haces que días donde no.

En esta sección, debes escribir los hábitos que repetidos de manera constante crearán grandes resultados. Puedes comenzar con algo pequeño como: "hacer 5 sentadillas" y progresar a partir de ahí. Lo importante es mantener tu palabra y hacerlo todos los días, la inercia es nuestro mejor aliado.

Escribe aquí 3 cosas que debes hacer cada día para conseguir tu objetivo:

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo me voy a premiar si los mantengo durante 1 semana?

¿Cómo lo voy a hacer si lo hago por 1 mes?

PARTE 4: RESPONSABILIDAD

Es tu responsabilidad y de nadie más tomar control sobre tu vida y sobre tu salud, pero tener a alguien que cheque cómo vas puede ayudarte.

¿Quién te puede mantener en línea con tu objetivo?

Apunta aquí su nombre y número de teléfono:

Márcale y dile lo siguiente:

“Voy a comenzar un programa de alimentación y ejercicio, necesito que me mandes un mensaje cada (semana, 15 días, 1 mes) para que cheques cómo voy...”

Pregúntame: ¿cómo voy y que puedo hacer para mejorar?

PROYECTO PF es una empresa dedicada a desarrollar todo el potencial de la gente.

Comenzando por la mentalidad adecuada, utilizamos el ejercicio y la nutrición para llevar a las personas a un nuevo nivel en su desarrollo personal y físico.

W W W . P R O Y E C T O P F . C O M

