

Regla de los 5 segundos

Es una estrategia que nos permite lograr nuestros objetivos venciendo a nuestro cerebro antes de que empiece a dudar.

¿Cómo se usa?

Es como el lanzamiento de un cohete al espacio: “5, 4, 3, 2, 1... ¡despegar!”. Cada vez que tengamos que hacer algo y comencemos a sentir incertidumbre, miedo, inseguridad, pereza, podemos tomar el control contando del 5 al 1.

Contar hacia atrás sirve dos propósitos simultáneamente. En primer lugar, enfoca nuestra atención en lo que tenemos que hacer y nos impulsa a actuar; en segundo, interrumpe el hábito que tenemos bien cimentado de dudar, sobre-pensar, auto sabotarnos y detenernos.

Para que la regla funcione es muy importante movernos físicamente al llegar a 1, pues cuando nos movemos, nuestra fisiología cambia y el cerebro le sigue.

¿Necesitas tomar una decisión? No lo pienses demasiado, solo cuenta hasta cinco y decide.



Exito 
Esencial
By Victor Darquea



¿Cómo lo aplico?

Cuando vayas a realizar alguna actividad se convertirá en algo así:

“Tengo que llamar a mis nuevos prospectos” se convierte en 5, 4, 3, 2, 1... marcar por teléfono.

“Voy a salir a correr”... 5, 4, 3, 2, 1... ponerme los tenis y salir.

“Tengo que escribir mi artículo”... 5, 4, 3, 2, 1... sentarme en el escritorio y abrir la computadora.

Contar hacia atrás del 5 al 1 también tiene su lógica. Cuando contamos al revés, mentalmente cambiamos la programación del cerebro. Llegar al 1 nos motiva a la acción. Es equivalente a arrancar en una carrera luego del “en sus marcas, listos... ¡fuera!”. Si contáramos del 1 para arriba podríamos contar indefinidamente.



“Cree en ti y todo será posible”.

Víctor Darquea

La regla de los 5 segundos hace que las cosas pasen. Nos ayuda a atravesar la barrera de las excusas y a encontrarnos con nuestra mejor versión del otro lado.

Cambiamos nuestra vida una decisión a la vez.

Y podemos decidir hacerlo en

5, 4, 3, 2, 1...