



### **Ejercicio 1 - Mis creencias acerca de la disciplina**

Tal y como has visto en el vídeo, generalmente consideramos a la disciplina como algo negativo y pesado, en este ejercicio te propongo que revises tus creencias acerca de la disciplina.

**¿Qué te viene a la cabeza cuando oyes la palabra disciplina?**

**¿Qué te dices en tu diálogo interno cuando ves que deberías tener más disciplina?**

### **Ejercicio 2**

Vamos a ver como vives estas 2 leyes de la disciplina y analizar cómo actúan en tu vida.

**La disciplina no es algo fácil**

¿Te dejas llevar por la ley de placer y el dolor? ¿Te cuesta ser una persona disciplinada?

**La disciplina en los pequeños actos de la vida**

¿Te haces la cama cada día? ¿Te cuesta la disciplina en los pequeños actos cotidianos?



## Ejercicio 2

Vamos a ver como vives estas 2 leyes de la disciplina y analizar cómo actúan en tu vida.

### La constancia no puede ser inconstante

¿Te consideras una persona constante? ¿Lo eres solo en algunos aspectos de tu vida?

### La disciplina nos aporta autoestima

¿Crees que tu autoestima se ve dañada por tu falta de disciplina? ¿Por qué?

## Ejercicio 3

Vamos a ver como vives estas 2 leyes de la disciplina y analizar cómo actúan en tu vida.

### Para cada esfuerzo disciplinado hay una recompensa múltiple

¿Crees que esto siempre es así? ¿Por qué?

### Asocia la disciplina a los hábitos

¿Eres una persona de buenos hábitos? Si es así, solo debes unirnos a la disciplina

## Ejercicio 4

Vamos a ver como vives estas 2 leyes de la disciplina y analizar cómo actúan en tu vida.

### ¿Disciplina, o arrepentimiento y frustración?

En tu día día, ¿sueles ejercitar la disciplina o a menudo sientes arrepentimiento y frustración?



---

## Orden y organización

¿Sueles tener ordenados tus espacios? ¿Incluso el escritorio de tu ordenador?

## Ejercicio 5

Vamos a ver como vives estas 2 leyes de la disciplina y analizar cómo actúan en tu vida.

### Limpieza constante

¿Te puedes comprometer para la próxima semana a sacar cada día una cosa de casa?

### Puntualidad

¿Eres puntual? ¿Qué sensaciones experimentas cuando lo eres y cuando no lo eres?

## Ejercicio 6

**¿De que me doy cuenta al hacer este ejercicio?**

