

Únete a la Tribu de Lifebook



¡Únete a la tribu de Lifebook Online en Facebook! Es una comunidad global de personas que, al igual que tú, están embarcadas en el viaje hacia la vida de sus sueños. En este espacio puedes compartir tus desafíos, avances y conectarte con otros alumnos de Lifebook.

Este paso es opcional. PERO te lo recomendamos fácilmente. Tener el apoyo de una comunidad en la que puedes encontrar ayuda y hacer amigos es un gran motivador y estimulante el progreso.

Únete a la tribu de Lifebook Online en Facebook.

- 1. Haz clic [AQUÍ](#) .
- 2. Haz clic en "Ir a la comunidad" y solicita acceso al grupo de Lifebook Online en Facebook.
- 3. El administrador del grupo te da acceso al grupo privado. Nota: Esto tal vez tarde algunas horas.

Sugerimos que te presentes y nos cuentes por qué estás realizando el programa Lifebook. Recuerda que esto no es una competencia. El progreso de todos será distinto, no te compara, concéntrate en ti. Puedes aprovechar esta oportunidad para comprometerte públicamente a mejorar tu vida con este Desafío.

- Hay infinidad de experimentos que participan en los compromisos públicos que nos impulsan a cumplir nuestras metas. Debemos ser coherentes con el compromiso que tomamos frente a nuestros compañeros. En su famoso libro "Influencia", Robert Cialdini dice lo siguiente acerca de la coherencia conductual: "Cuando tomamos una decisión o una postura, recibimos presión personal e interpersonal para comportarnos de forma coherente con ese compromiso. Esa presión hará que actuemos de cierta forma para justificar la decisión que tomamos con anterioridad ".

Puedes aprovechar este principio y:

- Únete a la Tibu para realizar tu compromiso público ahí.
- Busca un amigo y cuéntale que estás haciendo Lifebook y que te compromete a mejorar tu vida al final de las 6 semanas. [No te preocupes, ¡nosotros te ayudaremos a mantener ese compromiso!]
- O puedes hacer las dos cosas. ¡Tú pones las reglas!

A continuación:

Ahora **encuentra tiempo para trabajar en tu Lifebook**. Todos tenemos vidas muy ocupadas. A menudo tenemos la sensación de que el tiempo no nos alcanza. Sin embargo, trabajar en tu Lifebook es una de las mejores formas de invertir tu tiempo. Nosotros te ayudaremos a encontrar o crear el tiempo necesario para trabajar en tu Lifebook. ¡Prepárate! ¡Te daremos algunas estrategias sencillísimas!

0/1 Tareas completadas



[Opcional] Únete a la tribu de Lifebook Online en Facebook.