

3

PROPÓSITO

LA IMPORTANCIA DE UN PROPÓSITO I
LECTURAS RECOMENDADAS

RESPUESTAS

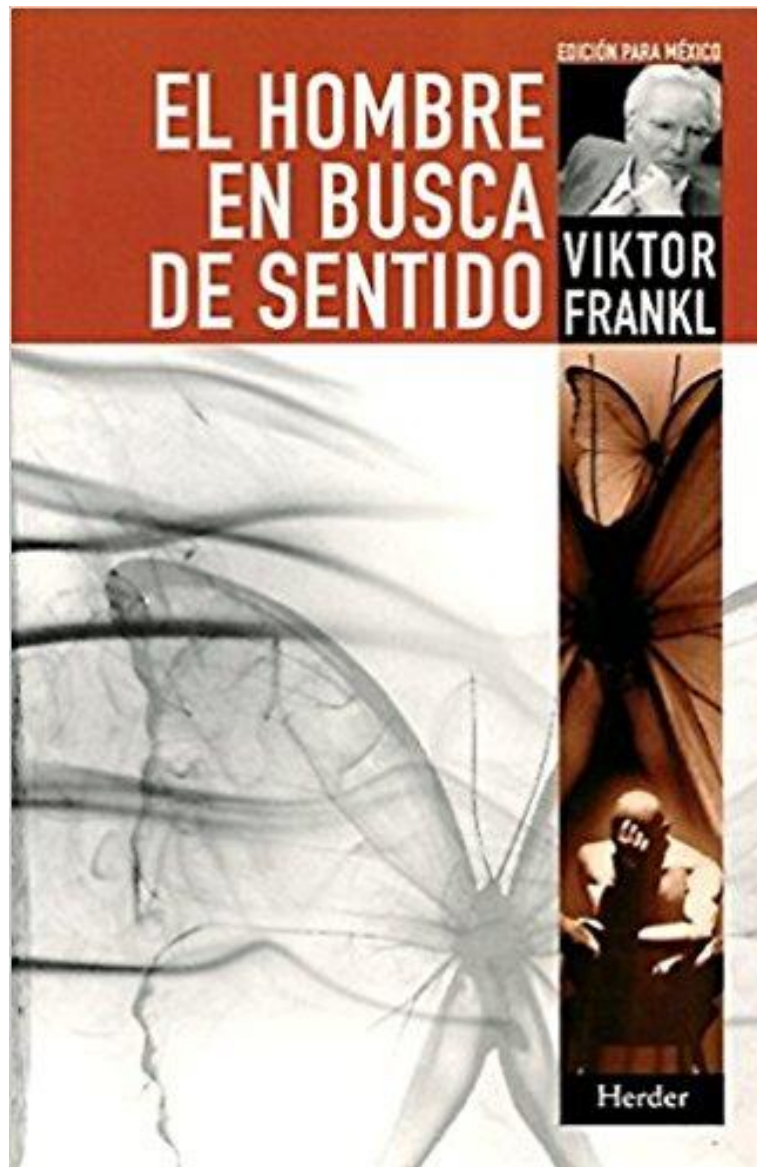
- 1) Bueno, si eres de esos que promete y no cumple, es hora de que tomes acciones para cambiar y construir unos mejores hábitos que te llevarán a conseguir eso que quieres en tu vida.
- 2) EL SECRETO para no desistir es definir ese propósito personal, ya que ese va a ser el motor de inspiración que te va a servir para empezar y también para ser constante y disciplinado.

RESUMEN

Elige esa razón por la que quieres empezar este proceso HOY.

Pdta: La disciplina es lo que queda cuando se acaba la motivación.

EL RECOMENDADO DEL DÍA



ESCRÍBENOS
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

3

PROPÓSITO

LA IMPORTANCIA DE UN PROPÓSITO I
LECTURAS RECOMENDADAS

¿POR QUÉ RECOMENDAMOS ESTE LIBRO?

El libro “El hombre en busca de sentido”

Lo recomendamos por ser una gran lectura que inspira y orienta hacia tener un propósito de vida superior que te ayude a tener logros importantes y a resistir las dificultades y obstáculos que, normalmente se presenta en la vida.

La importancia de tener un propósito, unas metas y un plan de acción para cumplirlas. La mayoría de personas no tiene claridad sobre lo que quieren en la vida, por lo tanto, andan al vaivén de las circunstancias, entonces, la invitación para incrementar la posibilidad de tener resultados sobresalientes es que te instruyas, que leas sobre cómo establecer un propósito superior para tu vida y que, sobre esta base, construyas unas metas poderosas con una claridad en las acciones para cumplirlas.

Para el caso que nos ocupa, en cuanto a bajar de peso, te invitamos a que te pongas como meta, el peso que quieres lograr en un periodo de tiempo (inicialmente 3 meses), para esto te recomendamos una meta que puede ser en promedio entre 1 y 2 libras por semana (cada caso es particular y amerita un plan específico). Ahora después de establecer la meta de manera específica, define ¿Cómo lo vas a lograr?, por ejemplo, ¿Cuántas veces harás ejercicio a la semana? ¿Por cuánto tiempo? ¿A qué hora, en qué lugar?

En cuanto a la alimentación, ¿Qué tipo de alimentos vas a ingerir? ¿Qué vas a mercar?, si estas afuera ¿En dónde vas a comer?, si llevas tu comida a la oficina ¿Cómo lo vas a hacer? Etc. Para terminar, es importante que recuerdes la importancia de esto, ya que te dará la posibilidad de lograrlo, sostenerlo en el tiempo, ser más perseverante y resistente ante las dificultades.



ESCRÍBENOS
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

3

PROPÓSITO

LA IMPORTANCIA DE UN PROPÓSITO I
LECTURAS RECOMENDADAS

PÍLDORA DE MOTIVACIÓN



**"LA ADVERSIDAD HACE
QUE ALGUNOS
HOMBRES SE ROMPAN;
OTROS ROMPEN
SUS LÍMITES"**

Arthur Ward

Dr. **Aris**
NUTRICIÓN · EJERCICIO · FELICIDAD

f y t in WWW.ARISTIDESCERVANTES.COM



ESCRÍBENOS
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA