

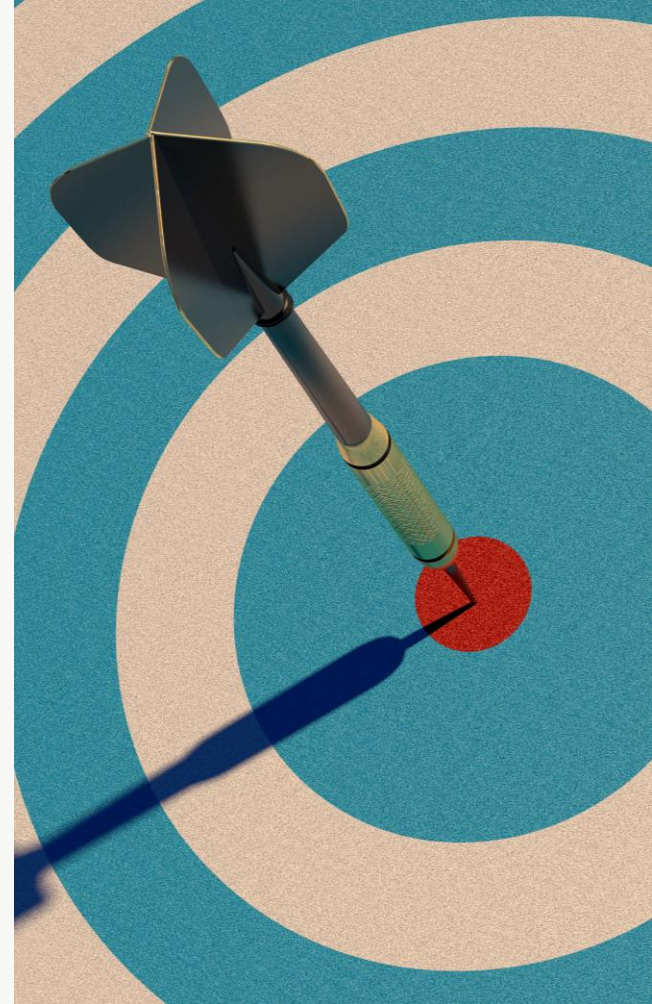
MILLORA LA TEVA PRODUCTIVITAT – EC377



Què farem?

- Reconèixer patrons que dificulten el canvi d'hàbits.
- Aprendre a crear hàbits eficaços i alineats amb els objectius.
- Establir estratègies per mantenir els hàbits en el temps.

Primer dia: Identificar les forces de la inèrcia
Segon dia: Generar nous moviments



Llei de la inèrcia. Isaac Newton

“tot cos conserva el seu estat de repòs o en moviment rectilini uniforme si no hi actua cap força”.

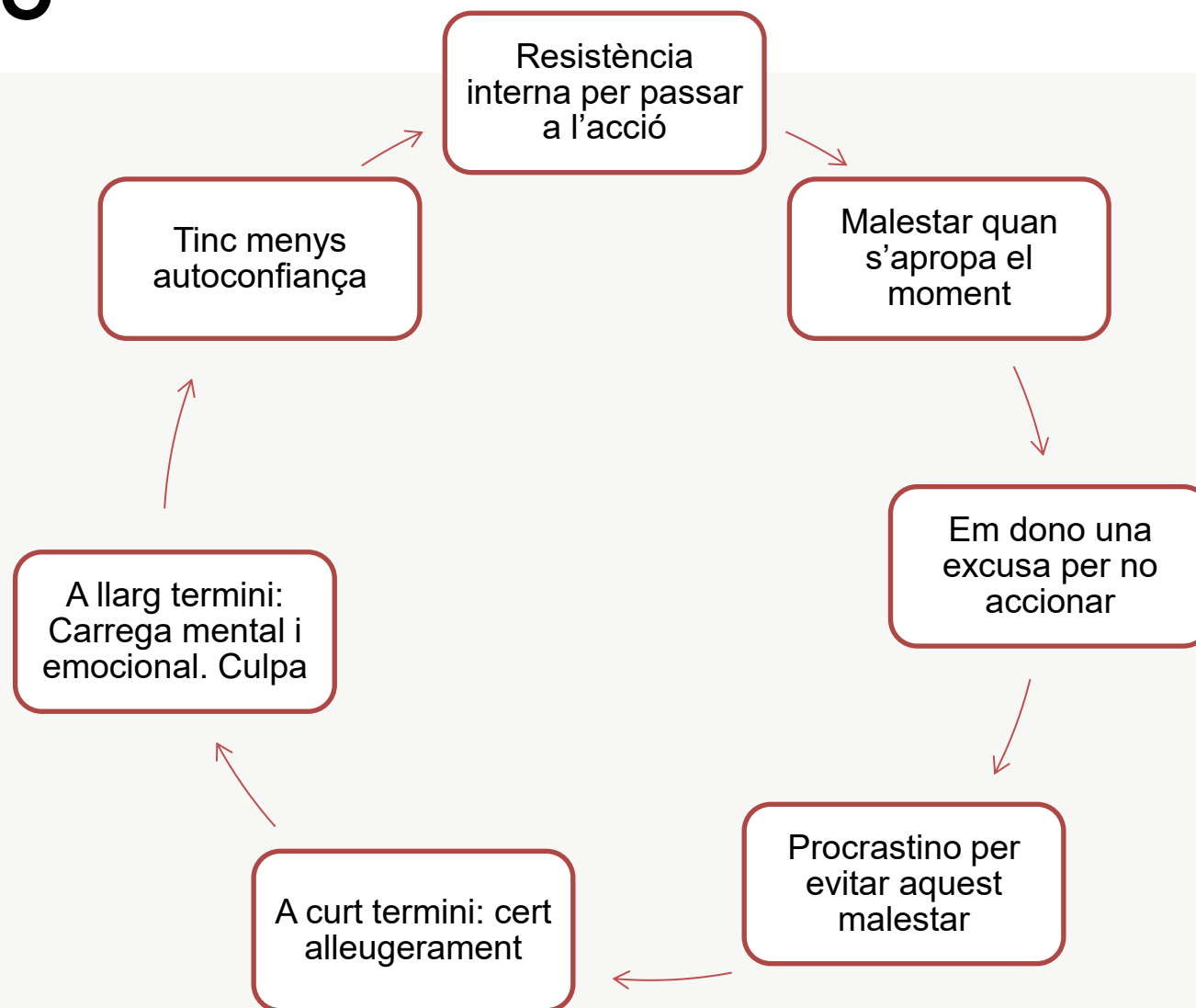
Definim la **inèrcia** com la capacitat que tenen els cossos per resistir un canvi en el seu estat, tant si estan en moviment com en repòs.

Necessitem introduir una força suficientment significativa per trencar la dinàmica, canviar la inèrcia que duem i generar-ne una de nova que ens pugui dur més satisfacció o benestar.

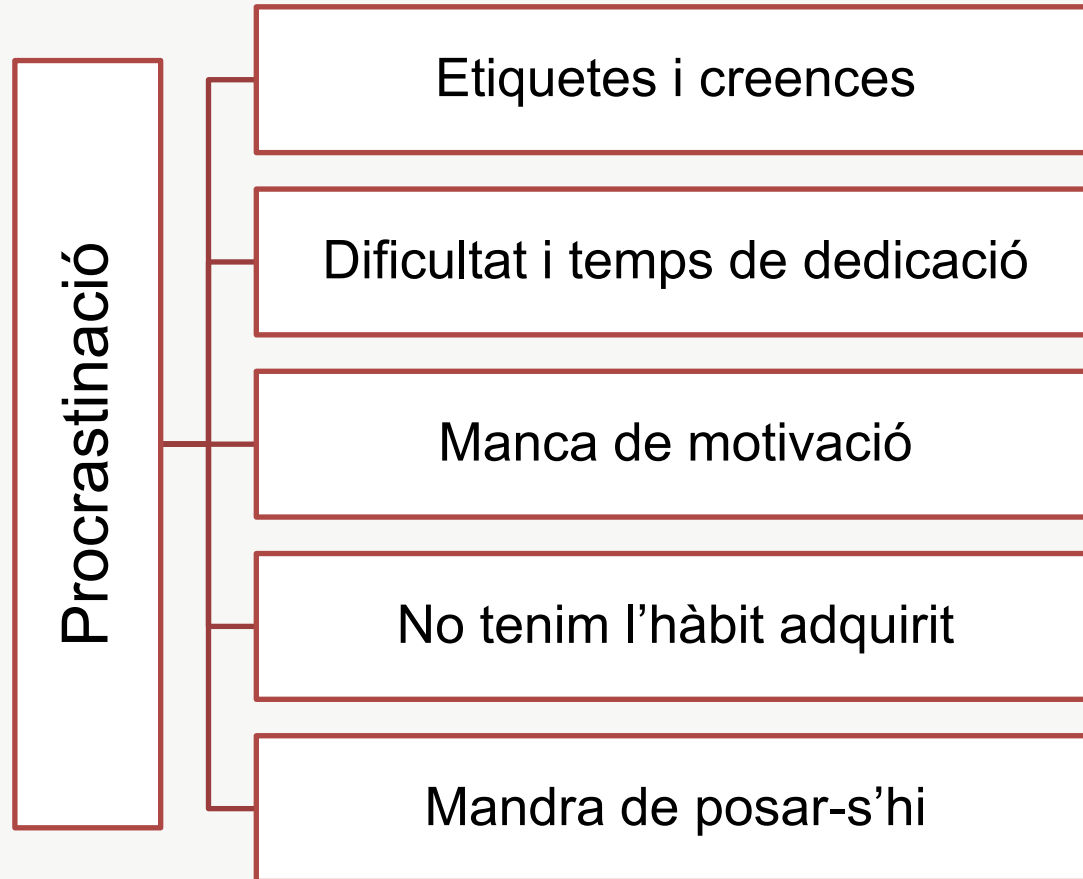
Perquè **el gran canvi el tindrem en la dinàmica**, com a resultat de tot plegat i no com a conseqüència d'un gran esforç. **En sentir que el moviment és diferent i més pertinent amb el nostre cos.**



EFECTES: Cercle viciós de la procrastinació



CAUSES: Perquè procrastinem?



Necessitem trencar les inèrcies



TOT ESTÀ INTERRELACIONAT

Quines frases em dic que em frenen a passar a l'acció?

Amb quines emocions connecto?

Aquests pensaments i emocions em conviden a accionar?

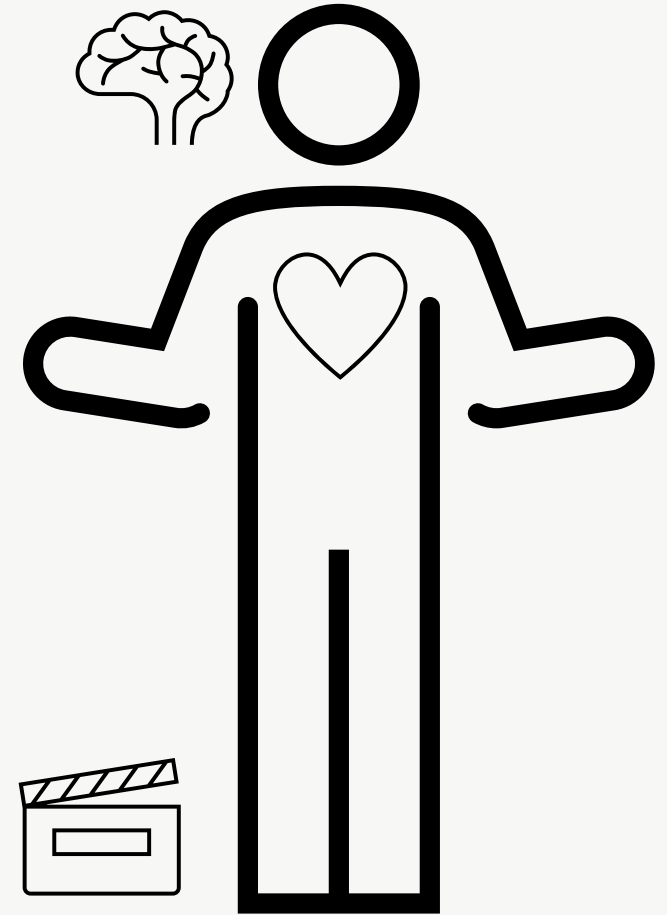
Pensament



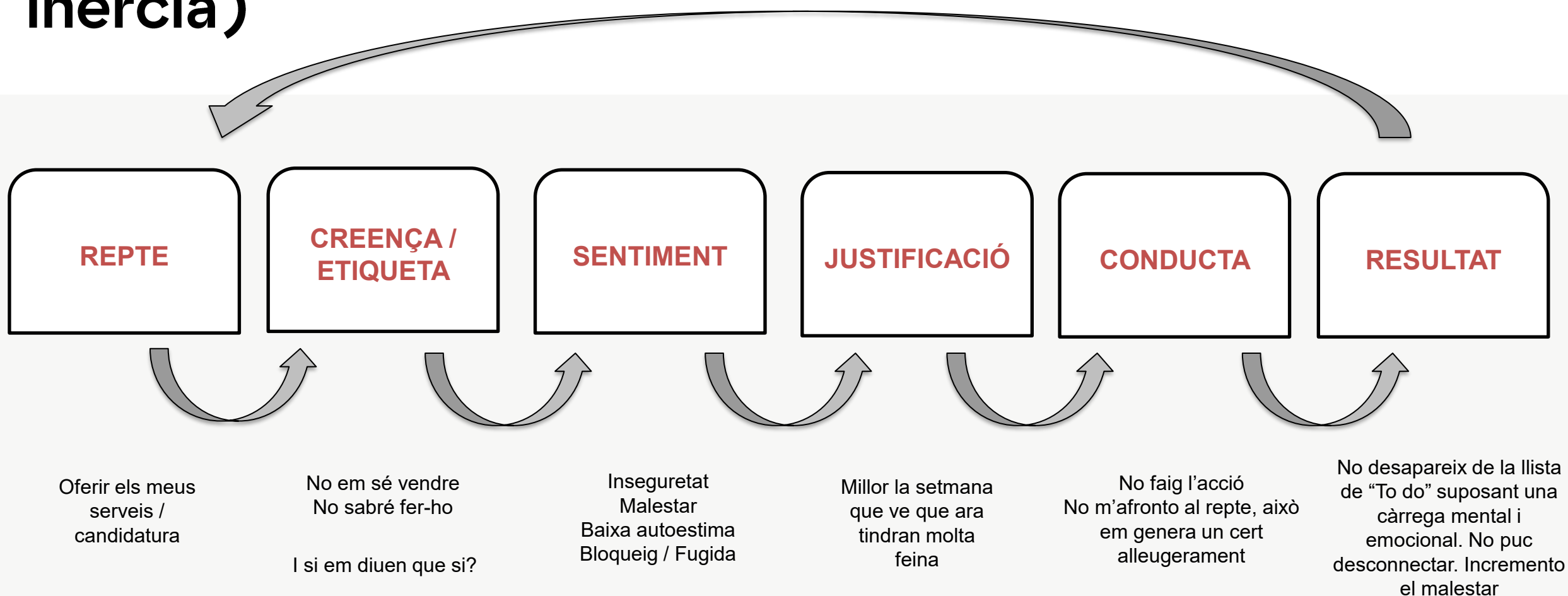
Emoció



Acció



Formulació cognitiva automàtica (per inèrcia)



barcelonactiva.cat