

## Desarrollando la Perseverancia

¡Cuanto más difícil se pone, mejor somos!

Grit: Combinación de PASIÓN y PERSEVERANCIA para objetivos a largo plazo que sean intrínsecamente interesantes, útiles y significativos para usted.

### Desarrollando la Perseverancia

- Vivir de la Tierra: Ser ingenioso, innovador y utilizar lo que tienes al máximo de tus capacidades.
- Sea lo mejor que pueda/ Sea lo mejor de nosotros:  
"Estoy en mi mejor momento cuando..."  
"Estamos en nuestro mejor momento cuando..."
- Concéntrese en lo que puede controlar:  
"Como piensas, así eres"
- Date permiso para ser humano:  
Aceptación → Perdón → Libertad
- Da Solo Un Poco Más: El Poder del 1%

### Reflejar

• ¿En qué aspecto de cultivar la determinación te vas a enfocar en crecer?

---

---

---

---

• ¿Qué pasos vas a tomar para crecer en ese aspecto?

---

---

---

---

“

*Lo que está detrás de nosotros y lo que está delante de nosotros son asuntos pequeños en comparación con lo que está dentro de nosotros. Y cuando llevamos lo que tenemos dentro al mundo, ocurren milagros.*

”

Ralph Waldo Emerson

THE GROWTH PROJECT  
AMPLoS  
Episode 290: Learning to Become a Pro with Olympian Danielle Williams

# RUEDA DEL BIENESTAR

