

## ***Manifiesto del Atleta Corporativo***

- 1** Comience cada día con un vistazo a sus objetivos personales y profesionales. Vaya al reencuentro de sus más profundos valores y creencias.
- 2** Establezca objetivos físicos, emocionales, mentales y espirituales concretos.
- 3** Desarrolle rituales de visualización y preparación para mantener altos niveles de rendimiento. Por ejemplo, ensaye con cuidado las acciones que pretenda llevar a cabo antes de una junta muy importante, tal como lo hace un atleta antes de su competencia.
- 4** Instituya rituales precisos de recuperación para renovar energía cada 90 ó 120 minutos. Por ejemplo, prepare algo de comer o haga ejercicio.
- 5** Realice una rutina precisa de ejercicios por lo menos tres o cuatro veces a la semana. Debe expandir su capacidad física y estimular su recuperación mental y emocional.
- 6** Coma entre cinco y seis veces al día, con alimentos nutritivos y tome entre seis y ocho vasos de agua diarios, para estabilizar sus niveles de energía y azúcar en la sangre.
- 7** Tenga consistencia en sus patrones de sueño. Ponga énfasis en la hora de ir a la cama y al despertar.
- 8** Desarrolle rituales claramente definidos para comulgar positivamente con sus compañeros y para facilitar la mayor efectividad en liderazgo y la comunicación. Por ejemplo, aproveche la oportunidad de felicitar a algún empleado cada día.
- 9** Construya rituales efectivos para dividir los asuntos del trabajo de su vida personal. Por ejemplo, camine o haga ejercicio para liberar la tensión antes de regresar a casa.
- 10** Concluya cada día reconociendo tanto el progreso en el camino hacia la misión que ha trazado, como su comportamiento consistente con sus más profundos valores.