



68. Control de alimentos

- Selecciona un alimento que sabes que debes comer menos (o más) y ponte una meta (difícil de cumplir, pero posible)
- Cúmplelo, y si no lo logras vuelve a intentarlo.
- Inicia con tiempos cortos y auméntalos periódicamente.

69. Ejercicio

- Ponte como meta realizar cierto tiempo de ejercicio periódicamente (al menos 15 minutos y por lo menos tres veces a la semana)
- Cúmplelo, y si no lo logras vuelve a intentarlo.
- Inicia con tiempos cortos y auméntalos periódicamente.

70. Control de horarios

- Fija la hora de dormir y trata de cumplirla, y rómpela cuando lo necesites.
- Fija la hora de “pensar o reflexionar”

71. Tome cinco minutos diarios y reflexione

- Cierra los ojos y trata en pensar una sola cosa.
- Al principio vendrán cientos pensamientos a su mente, no los retengas.
- Sigue intentando hasta que logres sólo pensar en una cosa a la vez durante cinco minutos.

En su acepción más común la disciplina es la capacidad de enfocar los propios esfuerzos en conseguir un fin, si bien etimológicamente, disciplina hace referencia a la instrucción dada a un discípulo, acepción que preserva el sentido de la palabra original en latín (instrucción) cuya raíz discere significa aprender.

Su sentido es amoldar el carácter y el comportamiento de un individuo para conseguir una eficiencia máxima en alguna labor. Así se habla de disciplina militar a la seguida por las fuerzas armadas o disciplina escolar a la que se aplicaría en las escuelas para conseguir un mejor aprendizaje.

La disciplina ha adquirido connotaciones negativas debido entre otros factores al uso que hicieron de ésta ciertas ideologías totalitarias durante el siglo XX, así como a los antiguos métodos educativos, en los cuales amparaba el uso de la violencia contra los alumnos. Así, para hacer referencia a una forma de comportamiento ordenada, no impuesta por otros, se habla de autodisciplina, término que evita esas connotaciones.

via Wikipedia