* Usar bien el tiempo: debemos programar nuestras actividades para conseguir nuestros objetivos diarios.
* Identificar nuestras fortalezas: es importante reconocer lo que sabemos hacer para usarlos a nuestro favor.
* Conocer las prioridades: es necesario tener claro cual es el orden de importancia de nuestros quehaceres.
* Rodearse de personas que nos apoyen: esto ayudará a generar más motivación.
* Tomar decisiones con información limitada: conseguir ser rápidos en la acción le da foco a lo que queremos hacer y no postergarlo indefinidamente.
* Elegir actuar: entre hacer o no hacer es siempre preferible lo primero.
* Anotar todo: es un mecanismo que nos ayuda a no olvidarnos de nada.
* Dejar de ser perfeccionista: el hábito de la disciplina necesita de tiempo, por lo tanto si dejamos de ser perfeccionistas evitamos estar siempre nerviosos y actuar.