**Las disciplinas del factor R**

**E+R=O** y las siguientes seis disciplinas proporcionan el sistema para una **Respuesta** impulsada por la disciplina de manera consistente.

##### R:1 Presione Pausa.

Antes de responder, reduce la velocidad. Usa el tiempo extra para ***pensar.*** Concéntrate en lo que quieres lograr y comprende la situación. Sé consciente /Sal del piloto automático. Sé excepcionalmente claro sobre el Evento que estás experimentando y el Resultado que estás persiguiendo.

##### R:2 Pon tu mente en orden.

Presta atención a los pensamientos y sentimientos que dirigen tu respuesta interna. ¿Qué pensamientos señalan tus sentimientos? ¿Qué acciones están solicitando tus sentimientos? Ponte en una mentalidad productiva asumiendo la responsabilidad de lo que te enfocas, la historia que te cuentas a ti mismo, los significados que estás creando y las emociones que sientes. **Recuerda que tus emociones existen para tu protección. No pueden ser un peligro para ti*.***

##### R:3 Encárgate.

Ahora mismo, elige una Respuesta disciplinada. Participa en la mejor respuesta posible dado el resultado que deseas y la situación en la que te encuentras. Tu Respuesta requiere la mayor disciplina cuando el Resultado es más importante y el Evento es más difícil. Recuerda que esta es tu elección y tu responsabilidad. Recuerda que **NO tienes que hacerlo**, **Tu tomas** esta decisión/aceptas esta responsabilidad.

##### R:4 Ajuste y adaptación.

Desarrolla tus habilidades para participar en un cambio receptivo y proactivo. La vida requiere que hagas ajustes, ya sea que estés listo o no. El éxito favorece a los que se adaptan.

##### R:5 Haz una diferencia.

Crea grandes experiencias para los demás. Tu actitud y comportamiento pueden ser profundamente **personales**, pero rara vez son **privados**. Lo que haces tiene un profundo impacto en las personas que te rodean. Cada R que elijas puede ser un E para otra persona.

##### R:6 Desarrollar habilidad.

Sé intencional acerca de cómo desarrollas hábitos. Tus patrones de comportamiento determinan la vida que vives. Desarrolla las habilidades que te lleven a donde realmente quieres ir.