

“Cuando te pase **ZIG**, tú **ZAG**”

PORQUE LAS
RESISTENCIAS
QUE SUFRES AL
AUTOGESTIONARTE
están ahí, en tu cabeza,
aunque no te hayas percatado

O quizás sí te has dado cuenta,
pero no sabes qué hacer con
ellas

Pasa a la acción con
determinación y esta guía



Tienes en tu poder la 1ª GUÍA
ZIG-ZAG de la serie *Nudos
gordianos que no puede (ni
podrá) cortar la IA.*
De Montse Monllau

Aprovéchala mucho y bien

Son nudos gordianos **Influir**,
Alinear, **Priorizar** y descartar,
Gestionar **Resistencias**, crear
Estrategias factibles, generar
Consistencia en los nuevos
hábitos, **Simplificarnos** las tareas
para hacerlo todo manejable,
gestionar nuestro **Tiempo**
dedicando las energías mejores a
Pensar

RESISTENCIAS DE SELF-MANAGEMENT

1 Mírate bien, si te ves así... es que te estás FRENANDO a ti mismo

Cuando sientes que tienes una agenda imposible y repites "no tengo tiempo" 1

Cuando no pones el foco en lo que es importante 2

Cuando no tienes disciplina para mantenerte centrado en lo prioritario 3

Cuando no consigues dejar de hacer lo que sabes que no debes seguir haciendo 4

Cuando no sabes ver qué es lo esencial para ti en este momento puedes estar ATRAPADO EN TUS PROPIAS INERCIAS. ¿Confías demasiado en ellas? 5

Si no ves cuándo tienes que evolucionar tu propio comportamiento y la manera cómo interactúas con otros 6

Cuando te cuesta delegar prioridades viejas o cargas con prioridades de otros 7

Cuando la lentitud impide que las cosas pasen, ¿se convierte en una creencia? 8



“Cuando te pase ZIG, tú ZAG”

2 Luego revisa tus actitudes, no sea que te estén LIMITANDO

Si crees aún que la fe mueve montañas... tampoco las mueve el OPTIMISMO 9

Cuando sigues esperando condiciones perfectas que vienen de fuera es que no confías en tu HIGH AGENCY
Es una actitud y un conjunto de comportamientos que permiten a las personas tomar el control de sus circunstancias y lograr sus objetivos a pesar de los desafíos 10

Cuando te cuentas excusas para justificar tu baja moral o te permites quejarte por todo 11

Cuando no te crees suficientemente bueno ... eso es en realidad una DECISIÓN que tú has tomado 12

Cuando DUDAS y te cuesta tomar decisiones ¿no has visto que pensártelo demasiado no suele llevarte a donde querías ir? 13

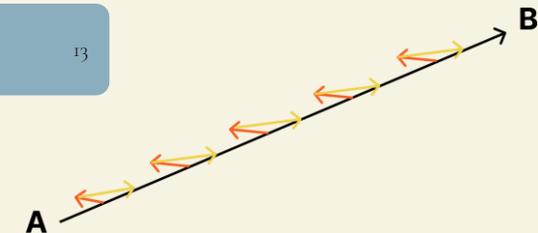
3 Algo no haces del todo bien, si todavía

PROCRASTINAS... y ya se ha hablado mucho de esto "Stop starting y start stopping" 14

Ves partes sueltas de la película, no ves el todo, no entiendes las interrelaciones 15

Confías devotamente en la planificación (y quizás planificas demasiado... como si fuera un fin en sí misma) 16

Reaccionas cuando ya es tarde. Te cuesta ver las señales de los stoppers. 17



RESISTENCIAS DE SELF-MANAGEMENT

1 Mírate bien, si te ves así... es que te estás frenando a ti mismo

Cuando sientes que tienes una agenda imposible y repites "no tengo tiempo" → Deja de decirlo y empieza YA a hacer sitio en tu día, semana y mes 1

Cuando no pones el foco en lo que es importante → Deja de moverte y céntrate sólo en lo que es esencial ahora 2

Cuando no tienes la consistencia para mantenerte centrado en lo prioritario → Di que NO más a menudo 3

Cuando no consigues dejar de hacer lo que sabes que no debes seguir haciendo → Toma la determinación de conseguir el coraje para SOLTAR lastre 4

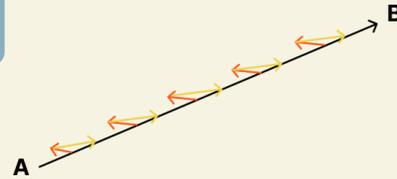
Cuando no sabes ver qué es lo esencial para ti en este momento puedes estar ATRAPADO EN TUS PROPIAS INERCIAS. ¿Confías demasiado en ellas? 5

Si no ves cuándo tienes que evolucionar tu propio comportamiento y la manera cómo interactúas con otros → Revisate y toma conciencia. Pide consejo, si hace falta 6

Cuando te cuesta delegar prioridades viejas o cargas con prioridades de otros Te puedo enviar un artículo de Peter Drucker con un ejercicio para que veas claras tus auto-limitaciones y prioridades 7

Cuando la lentitud impide que las cosas pasen, ¿se convierte en una creencia? → No esperes a tener toda la información, empieza y experimenta 8

¿Te pasa esto como a la mayoría?



“Cuando te pase ZIG, tú ZAG”

2 Luego revisa tus actitudes, no sea que te estén limitando

Si crees aún que la fe mueve montañas... Tampoco las mueven los optimistas → Olvida el optimismo, aplícate disciplina bien orquestada (y lee a Jim Collins) 9

Cuando sigues esperando condiciones perfectas que vienen de fuera es que no confías en tu HIGH AGENCY Es una actitud y un conjunto de comportamientos que permiten a las personas tomar el control de sus circunstancias y lograr sus objetivos a pesar de los desafíos → Incluso siendo una persona normal con low agency puedes trabajar en aumentarla... y sólo eso ya es un superpoder que te hace más capaz que a la mayoría 10

Cuando te cuentas excusas para justificar tu baja moral o te permites quejarte por todo → Abraza la incomodidad y acepta las limitaciones que son el camino sobre el que construir alternativas 11

Cuando no te crees suficientemente bueno eso es en realidad una DECISIÓN que tú has tomado → Y las decisiones se pueden cambiar (= SÉ AUTÉNTICO y leal contigo mismo) 12

Cuando DUDAS y te cuesta tomar decisiones ¿no has visto que pensártelo demasiado no suele llevarte a donde querías ir? → Si eliges VELOCIDAD asume que deberás sacrificar otros atributos. “In skating over ice, our safety is our speed.” R.W. Emerson 13

3 Algo no haces del todo bien, si todavía

PROCRASTINAS (y llevamos años hablando de esto) “Stop starting y start stopping” → Vuelve a revisar los puntos 8 y 10 14

Ves partes sueltas de la película, no ves el todo; ¿no entiendes las interrelaciones? → Pon foco en transformar el sistema que usas, no en cambiar a las personas 15

Confías devotamente en la planificación (y quizás planificas demasiado... como si fuera un fin en sí misma) → Piensa en sistemas y en estrategias factibles. Anticípate al efecto que tendrán tus acciones. Mide, corrige y pon límites al planning 16

Reaccionas cuando ya es tarde. Te cuesta ver las señales de los stoppers → Está bien reaccionar y corregir rumbo. Pero lo mejor sería prepararte bien con antelación para poder ANTICIPARTE 17

¿Y a ti no te parece que necesitamos poner creatividad e innovación en la manera en que funcionamos?

“Cuando te pase
ZIG, tú **ZAG**”

Necesitamos reforzar nuestras capacidades operativas para influir, alinear, priorizar, gestionar resistencias, generar consistencia, simplificar y pensar estratégicamente.

Para hacérselo fácil a nuestros stakeholders (equipo, clientes, socios, inversores, llámalos x).

Porque el verdadero reto sin nombre es liderar los cambios

El World Economic Forum informa que 3 de las core skills que van a ser más demandadas en 2030

y en las que la IA va a tener menos capacidad para sustituirte son:

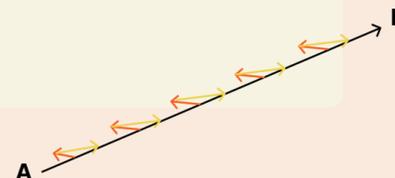
- **pensamiento creativo**
- **liderazgo e influencia social**
- **motivación y autoconsciencia**

No te pierdas los tips y las herramientas de claridad estratégica que publico para mi comunidad changemaker en NUDO y en mis perfiles sociales:

@montseNUDO en Instagram

@montsemonllau en LinkedIn y X

El primer lunes de mes de junio voy a publicar otra GUÍA ZIG-ZAG. Porque tengo claro que transformar desorden, fricciones y agobio (lo viejo) en claridad, fluidez, bienestar y futuro pasa por saber desatar nudos corrientes y cortar nudos gordianos, como son las resistencias de gestionar a otros.



TRANSFORMAMOS TU LIDERAZGO

MSLL
NUDO

programas de self-management para leads & founders

MONTSELL.COM

CAMBIO

claros, por sistema

MONTSE MONLLAU · CLARIDAD & COMUNICACIÓN ESTRATÉGICA PARA LÍDERES INFLUYENTES Y EFECTIVOS



Facilitamos la
adopción de cambios
en corporaciones,
pimes y scaleups



Acompaño a técnicos y
founders en la
construcción del buy-in
de sus comunicaciones
importantes



DIY Claridad para
founders de startups
que están creciendo
—Powerbook del
emprendedor +
worksheets + Q&As

