



## Podcast “Te invito un café” Episode 368

Spanish	English
<b>00:00 a 9:00 Introducción</b>	
Existen hábitos para todo: para ser más disciplinados, para tener mejor salud, para mejorar tus finanzas personales, en fin para el gusto de los colores. Pero en este episodio en particular quiero mostrarte cuáles son los ocho superhábitos que me ayudan personalmente a mí cada día a ser altamente productivo.	There are habits for everything: to be more disciplined, to have a better health, to improve your personal finance, there’s something for everyone. But in this particular episode I want to show you which are the eight superhabits that help me personally every day to be highly productive.
<b>16:04 a 18:55. El primer surperhábito es:</b> planifica tus días de la semana, o sea planifica toda tu semana un solo día en particular, es decir, elije un día antes de la semana que tienes en frente para planificar esa semana, para crear tu plan ¿qué tienes que hacer en esa semana? ¿Cuáles son tus obligaciones o responsabilidades? ¿Cuáles actividades puntuales tienes que no tenías la semana pasada que se salen de tu rutina habitual? Y agéndalo. Para eso te puede servir tener un sistema de productividad personal como GTD por ejemplo, que te ayuda a organizar todo eso. A estructurar a categorizar y eso está en profundidad en el curso de Sistemas de Productividad Personal.	<b>16:04 to 18:55 The first superhabit is:</b> Plan your days of the week, it is to say, plan your whole week in a particular day, choose a day to of the previous week to plan the next week, to create your plan, what do you have to do this week? What are your responsibilities or obligations? Which punctual activities do you have that you didn’t have the last week that are out of your regular routine? And index them. To do that, a personal productivity system could be useful like the GTD (Getting Things Done) for example, that helps you to organize all that. To structure and categorize and that’s more deeply explained in the Personal Productivity Systems course.
Planificar un día, toda la semana siguiente. Yo por ejemplo lo hago los domingos; aunque quisiera hacerlo los viernes pero lo hago los domingos. Es cierto que me toma dos hora o un poco más la planificación, porque planificar no es tan simple como hacer una lista de tareas sino que esa lista de tareas yo tengo	Plan the whole next week in a day. I do it on Sundays for example, but I wanted to do it on Fridays but I do it on Sundays instead. It takes me two hours or maybe a little bit more to make the plan, because planning is not as simple as making a list of tasks, but that list of tasks that I have to categorize each of those



Spanish Conversation  
Mastery Course

MODULE 3

<p>que categorizar cada una de esas tareas en cada uno de mis proyectos. Aparte de eso, tengo entonces que hacer un listado de pasos o mini tareas de cada tarea para saber ¿cómo voy a enfrentarme a esa tarea? Y luego entonces tengo que agendarla. ¿Qué día voy a hacer esa tarea? ¿Si tiene hora con hora?, ¿Si no tiene hora? ¿En qué momento del día? Es decir, es todo un proceso. Por eso el método GTD que vamos a decir que es el yo utilizo como base. Aunque lo tengo un poco modificado o personalizado, me ayuda con todo esto. Entonces bueno me puede tomar varias horas un domingo hacer mi planificación de la semana pero son horas que me ahorro durante la semana cuando tengo que ejecutar las tareas. Porque a la hora de yo encender mi aplicación, la aplicación que uso ASANA; creo que lo había mencionado en alguna ocasión, ASANA para vaciar ahí mis tareas y demás, pues entonces cada día cuando tengo que enfrentarme a una tarea, abro mi aplicación y ahí veo cómo hacerlo. Y no tengo temor de hacerlo, no me paraliza, mi cerebro no me boicotea. Todo lo contrario, mi cerebro está ansioso de hacer la tarea porque ya sabe cómo.</p>	<p>tasks in each Project. Moreover, I have to make a list of the steps or minitasks of each task to know, how am I going to face this task? And then I have to index it. Wich day am I going to do this task? Does it have a time? Doesn't it have a time? In what time of the day? I mean, it's a whole procces. That's why the GTD method it's what I use like basis. I have it a Little bit modified, but it helps me with all this. So It can take several hours of the Sunday to me to make my plan of the week but these are like hours that I save in the rest of the week when I have to make the tasks. Because when I turn on my app, the app that I use is Asna; I think that I mentioned it before, Asana to put there my tasks, every day when I have to face a task, I open my app and I see there how to do it. I don't have fear to do so, I don't stop, my brain doesn't sabotage me. Indeed, my brain is anxious to do the task because he knows how to do it already.</p>
<p>Entonces ese hábito de un día a la semana, elige un día a la semana para planificar toda la semana siguiente, pero bien planificada o sea, bien estructurada.</p>	<p>Then this habit to take one day of the week, choose one day of the week to plan the whole next week, but it must be well planned, it is to say, it must be well structured.</p>
<p><b>18:56 a 21:12.</b> Hábito número 2: levántate temprano y dedica las primeras horas de la</p>	<p><b>18:56 to 21:22</b> Habit number 2: get up soon and use the first hours of the morning to make</p>



Spanish Conversation  
Mastery Course

MODULE 3

<p>mañana a alguna tarea que te guste. ¿Qué cosas te gusta hacer? ¿Qué actividades?, ¿Qué tareas tienes que hacer, pero que te gusten? Entonces levántate temprano o levántate más temprano de lo que te levantas y dedícate a hacer esas pequeñas tareas, una o dos puede ser antes de irte al trabajo o antes de ir a la universidad. Si te levantas a las seis de la mañana y bueno tu rutina es: me levanto y me preparo para irme al trabajo, a llevar a los chicos al colegio, ir a la universidad o ir no sé, a no hacer nada en particular, prepararme el desayuno. Entonces no cambies esa rutina pero proponte levantarte media hora antes o una hora antes. Si estás durmiendo incluso ocho horas diarias, entonces sacrifica una hora de sueño. Que no te va a hacer mucha diferencia porque lo recomendable para el descanso es de siete a ocho horas, no te va a hacer mucha diferencia. Te vas a habituar rápido a eso y tienes una hora de más al inicio de la mañana donde solo está tú contigo para, o sea, hacer un poco de ejercicio, hacer un podcast, no lo sé, lo que se te ocurra que te guste hacer. Sobre todo que te guste hacer. Leer un poco, media hora diaria un libro. Puedes hacer de una a dos actividades antes de seguir tu rutina luego que te levantas.</p>	<p>a task that you like. What do you like to do? Wich activites? What tasks do you have to do that you like? Then wake up early or earlier and make those Little tasks, it could be one or two before you go to work or before you go the university. If you wake up at 6:00 AM and well your routine is: you wake up and you get ready to go to work, you take the kids to the school, you go to the university or I don't know, you don't do any particular, you prepare the breakfast. Then don't change that routine but propose yourself to wake up 30 minutes before or 1 hour before. If you sleep 8 hours per day, then sacrifice 1 hour of dream. It won't make the difference because you must sleep between 7 to 8 hours per day. You will get accustomed quickly to it and you have one hour more at the beginning of the morning for yourself, to make sports, make a podcast or I don't know, whatever you want to do. Especially what you like to do. Read a little bit, 30 minutes of a book daily. You can make one or two activites before you continue your routine after you wake up.</p>
<p>Piénsalo, o sea vale la pena. A veces tú dices, "no encuentro el tiempo" para hacer esto que me gusta. Bueno dale a eso que te gusta la mejor hora del día, que es la hora cuando te levantas. No es coincidencia que a mí me</p>	<p>Think about it, it worth it. Sometimes you say " I don't find the time" to do what I like to do. Well, do what you like to do in the best moment of the day, when you wake up. It isn't a coincidence that I love to wake up at 4:00</p>



Spanish Conversation  
Mastery Course

MODULE 3

<p>encanta levantarme a las cuatro. Es por esto que yo hago, a las cuatro y esto me encanta, me apasiona, me gusta. Aparte de esto hago ejercicios, entonces hago dos actividades de cuatro a seis de la mañana que comienzan mis rutinas para todo lo demás. Ir al trabajo etcétera.</p>	<p>AM. That's why I do this at 4:00 AM and I love it, It captivates me, I like it. I also make exercise, then I do two of my four activities at 6:00 AM that start with my routines for everything else. Go to work, etc.</p>
<p>Buena recomendación número dos, levántate temprano y dedica las primeras horas de la mañana a alguna tarea que te guste.</p>	<p>Well, recommendation number two, wake up early and use the first hours of the morning to make a task you like to do.</p>
<p><b>21:13 a 22:21. Hábito superhábito número tres para ser altamente productivo:</b> tómate un vaso grande de agua templada o exprime un limón en ese vaso de agua y tómatelo inmediatamente te levantes. A ver, a mí me funciona porque hasta cierto punto yo me reactivo, o como que me recargo rápidamente cuando me tomo casi un litro de agua que me tomo. Aquí lo tengo, el frasco vacío. O sí no, tomo ocho onzas de agua con un limón exprimido, entonces eso hace como que yo me active más rápido, como que me sienta más lleno de energía. Y es un mini hábito que al final es un super hábito porque te sientes con más energía, aparte de que activas todo tu sistema gástrico.</p>	<p><b>21:13 to 22:21 Habit Superhabit number three to be Highly productive:</b> drink a large glass of warm water or squeeze a lemon in that glass of water and drink it after you immediately after you wake up. It Works for me because I feel better, I recharge myself quickly when I drink almost 1 liter of water. Here I got it, the empty flask. Or if not, I drink eight ounces of water with a squeezed lemon, that makes me to activate faster, I feel myself full of energy. And it's a minihabit that becomes a superhabit because you feel more energy, and you activate all your gastric system.</p>
<p>Y bueno eso tiene otras ventajas también, así que tómate un vaso de agua grande en la mañana inmediatamente te levantes de agua templada y si quieres exprime en ella un limón.</p>	<p>And well that has other advantages also, so drink a large glass of water in the morning immediately after you wake up with warm water or you can squeeze a lemon in it if you want.</p>
<p><b>22:22 a 23:54. Superhábito número cuatro:</b> camina, camina todos los días preferiblemente en las primeras horas de la mañana, o corre, si</p>	<p><b>22:22 to 23:54 Superhabit number four:</b> walk, walk everyday in the first hours of the morning, and run, if you can't run, walk, and if you can't</p>



Spanish Conversation  
Mastery Course

MODULE 3

<p>no puedes correr camina y si no puedes ni correr ni caminar pues has yoga. Puedes hacer yoga que implica muy pocos movimiento del cuerpo, sobre todo en la mañana porque cuando haces ejercicios el cuerpo se oxigena aparte de que se ejercita, se tonifica, aumenta tu consumo de calorías por tanto vas a quemar grasa durante el día, estás más activo. El ejercicio sobre todo correr y caminar está demostrado que te ayuda incluso a nivel psicológico, a organizar mejor tus ideas, a sentirte más tranquilo más relajado. Y luego que caminas o corres; yo no sé ¿has sentido? Yo lo he sentido, yo lo siento cada vez que corro. Yo me siento con más energía, de hecho en la universidad donde trabajo, los días que corro cuando yo llego todos me dicen lo mismo. Tú corriste hoy Robert. Y ellos se dan cuenta porque yo llego, yo vuelo rapidísimo para acá, para allá. Como que no me canso y parecería lo contrario, pero no es así.</p>	<p>walk nor run, then make yoga. You can make yoga that involves a little bit of moves of the body, especially in the morning because when you exercise, the body oxygens itself and exercises, your muscles get tonified, the consume of calories grows up, so you will burn fats during the day, you are more active. Running and walking helps you in a psychologice level, to organize better your ideas, to make you feel easier and relaxed. And after you walk and run, have you felt it? I have felt it, I feel it every time I run. I feel more energy, indeed, every day that I run everyone in the university in wich I work, my workmates tell me that. They note it because when I come, I go fast to every place. I don't get tired despite it looks on the opposite, but it isn't like that.</p>
<p>Entonces hacer ejercicio en la mañana te ayuda a activarte también y por tanto a ser más productivo porque tienes más energía para el resto del día, para enfrentarte a lo que traiga el día. ¡Piénsalo!</p>	<p>So exercise in the morning helps you to activate yourself and so to be more productive because you have more energy for teh resto f the day to face what it has. Think about it!</p>
<p><b>23:55 a 25:54. Hábito o superhábito número cinco:</b> Come alimentos bajos en azúcar. Bueno yo también te sugeriría; aunque no es el caso, eliminar las harinas procesadas. Pero bueno vamos con el azúcar. El azúcar aparte de que crea por decirlo así cierta dependencia en nuestro cerebro. Al cerebro le encanta el</p>	<p><b>23:55 to 25:54 Habit or superhabit number five:</b> Eat low sugar food. Well, I would also suggest you to eliminate the processed lour. But well let's go with sugar. The sugar creates a kind of adiction in the brain. The brain likes the sugar, it makes it feel pleasure, it makes the brain produce dopamine, that is a substance</p>





Spanish Conversation  
Mastery Course

MODULE 3

azúcar, le causa mucho placer, hace que libere dopamina, que son sustancias que nos hacen sentir llenos y que nos hacen sentir bien, por eso el chocolatito, por eso el turrón etcétera. Por eso somos tan golosos con cosas que tienen azúcar, fresco etcétera. Pero realmente el azúcar baja el rendimiento, baja la productividad, porque tú te sientes tan bien que tú no quieres hacer nada. Entonces realentiza tu metabolismo, lo pone más lento y tú te sientes bien pero al final no terminas haciendo lo que tienes que hacer en el día. Entonces no es que no consumas azúcar; es muy difícil no hacerlo pero tampoco imposible, pero come con poca azúcar. Te puedes ir acostumbrando a comer alimentos con poca azúcar. El café con menos azúcar, el chocolate con menos azúcar por qué no. A sea, te vas a acostumbrar, al principio es un poco amargo y lo que sea pero tu paladar se va adecuando y se acostumbra. El tener menos azúcar en el cuerpo; estoy hablando de todas esas azúcares que son procesadas, no estoy hablando de azúcares naturales, ni stevia por ejemplo que tiene otros efectos, pues sí te hace más productivo definitivamente.

that makes us feel good and happy, that's why we eat chocolate, or nougat, etc. That's why we are so greedy with things that have sugar, sodas, etc. But the sugar lowers the performance indeed, lowers the productivity, because you feel so good that you don't want to do anything. So your metabolism slows down, and you feel good but you don't do what you have to do in the day. So it isn't about not eating sugar, it's hard not to do so, but it is not imposible, but eat less sugar. You can get accustomed to eat food with low sugar. Coffee with less sugar, chocolate with less sugar why not. You will get accustomed, it's a little bitter at the beginning but your palate will get accustomed. Having less sugar, and I'm talking about those processed sugars, I'm not talking about natural sugars nor Stevia that has other effects, makes you more productive definitely.

**25:56 a 27:05. Hábito o superhábito número seis para ser altamente productivo:** comienza con las tareas más complejas en la mañana. Las tareas más complejas que tengas que hacer cada día, realízalas antes del mediodía porque es donde tienes más energía, donde tu cerebro está más enfocado. Luego del

**25:56 to 27:05 Habit or superhabit number six to be highly productive:** start doing the hard tasks in the morning. The hard tasks that you have to do in the day, must be done before midday because it's when you have more energy, it's when your brain is more focused. After midday or depending on what you eat for



## Spanish Conversation Mastery Course

### MODULE 3

<p>mediodía e incluso dependiendo de lo que comas al mediodía en el almuerzo, pues ya tu cerebro se va agotando un poquito más, un poquito más. Nunca recomiendo hacer tareas o cumplir con compromisos en la noche. Ahh yo me acuesto tarde y así yo lo hago. Bueno pero es que tu cerebro está sumamente gastado o está sumamente cansado y no vas a responder bien y podrás estar más tiempo de la cuenta o terminarías durmiéndote.</p>	<p>lunch, your brain will get tired a little bit more. I never recommend doing tasks or finishing obligations in the night time. I go to bed late and that's how I do it. Fine, but your brain is so tired and it won't respond well and you will spend more time or you could finish falling asleep.</p>
<p>Llegando a la conclusión de que no voy a hacer esto porque tengo sueño, por tanto no vas a ser para nada productivo. Mejor prefiero las primeras horas de la mañana para realizar las tareas más complejas. Y luego en la tarde que ya el cerebro está un poquito agotado, físicamente también, pues le das a las otras tareas que son un poquito más sencillas.</p>	<p>In conclusion, I won't do this because I'm tired, so you won't be productive. The morning is better to make the most complex tasks. And then in the afternoon when your brain and your body are tired, you can make easier tasks.</p>
<p><b>27:07 a 29:05. Hábito o superhábito número siete para ser altamente productivo:</b> evalúa al final del día ¿cómo te fue? Si tienes tu planificación hecha, tu planificación semanal lo recomendable ahora es que cada día al finalizar el día o antes de acostarte específicamente tú revises. Evalúes primero ¿cómo me fue hoy miércoles? ¿Qué cosa hice? y ¿Qué cosas están pendientes? Las cosas que están pendientes ¿cuándo las voy a hacer? ¿Mañana? ¿El viernes? ¿El sábado? Y las redirecciono para ese día que las voy a hacer. De acuerdo, ya evalué mi día, ahora déjame revisar mi día de mañana, las tareas de mañana, las cosas que tengo que hacer y de lo</p>	<p><b>27:07 to 29:05 Habit or Superhabit number seven to be highly productive:</b> evaluate at the end of the day, How did you do? If you have a plan, your week plan it's suggested to check out at the end of the day. Evaluate first, How did I do today Wednesday? What did I do? And What is still pending? When will I finish the pending tasks? Tomorrow? The Friday? The Saturday? And I move them to that day. Ok, I evaluated my day, now let me check my next day, the tasks for tomorrow, what I have to do tomorrow. I check the list and then I evaluate, what do I need tomorrow? And I prepare it before going to bed. It is to say, I will run tomorrow. Well I prepare my clothes to run</p>



## Spanish Conversation Mastery Course

### MODULE 3

<p>que tenga que hacer. Reviso el listado de tareas y veo ¿qué necesito para mañana? Y antes de acostarme lo preparo. Es decir, mañana voy a correr. Bueno pues entonces preparo la ropa de correr antes de acostarme. Ah pero es que eso yo lo puedo hacer en la mañana. Claro que sí, pero esos cinco minutos o diez minutos que duras buscando la ropa para salir a correr, son diez minutos que pierdes en la mañana si sabes que tienes que hacer una rutina luego de hacer ejercicio y puede que llegues a la conclusión de que ya no te da tiempo de salir a correr, porque buscar la ropa te quitó tiempo. Fíjate que sencillo, si lo preparas todo la noche antes, al otro día simplemente haces lo que tienes que hacer. Vas directamente a la tarea y listo.</p>	<p>before I go to bed. I can do that in the morning. Of course you can, but you spend 5 or 10 minutes doing so, and you lose 10 minutes in the morning when you have to make a routine after exercise and you can conclude that you don't have time to run because you lost time finding your clothes. It's simple if you prepare everything the last night, the next day you will do what you have to do. You just go to the task and it's done.</p>
<p>Entonces repito este séptimo superhábito. Evaluar al final del día ¿cómo te fue ese día? Revisar y preparar el día siguiente. Funciona aparte de que duermes tranquilo o tranquila porque no hay preocupaciones, te levantas sin preocupaciones y haces lo que tienes que hacer y ese es el objetivo.</p>	<p>So I repeat this seventh superhabit. Evaluate at the end of the day, how did you do that day? Check out and prepare the next day. It Works and you can sleep relaxed because there are no concerns, you just wake up without concerns and you do what you have to do, that's the goal.</p>
<p><b>29:06 a 31:43. Superhábito número ocho para ser altamente productivo:</b> Acuéstate a la hora necesaria para compensar al menos como mínimo siete horas de sueño, es decir, que si tú te levantas a las seis y decides levantarte a las seis de la mañana, entiendo que te estás acostando a las diez u once de la noche, perfecto. Entonces vamos a poner que sea a las diez de la noches, de las diez de la noche, a</p>	<p><b>29:06 to 31:43 Superhabit number eight to be highly productive:</b> go to bed and complete at least 7 hours of sleep, it is to say, if you get up at 6:00 AM, you must fall asleep at 10:00 or 11:00 PM, perfect. So if you fall asleep at 10:00 PM you sleep 8 hours. If you choose to develop the habit of waking up early to make the tasks that you like to do in the morning that is the second habit that I told you. Then you wake up</p>





## Spanish Conversation Mastery Course

### MODULE 3

las seis de la mañana tienes ocho horas de sueño. Si decides entonces desarrollar el hábito de levantarte temprano para dedicar esos primeros minutos de la mañana a algunas tareas que te guste que es el hábito número dos que mencioné. Entonces te levantas a las cinco, bueno pero entonces tendrías que acostarte a las diez, es decir, seguirías durmiendo acostándote a las diez pero ahora te levantas a las cinco. Sacrificaste una hora pero sigue siendo dentro del rango permitido, es decir, de diez a cinco de la mañana estás durmiendo ahora siete horas, no ocho horas. Es decir, tu cuerpo no va a notar la diferencia entre siete hora y ocho horas, por tanto puedes seguir acostándote a las diez y ahora levantarte a las cinco. Si decides levantarte a las cuatro, como es mi caso y solamente dormir siete horas. Yo me acuesto todas las noches a las nueve a más tardar. Hay días que me acuesto a las ocho si puedo. Hay días que me acuesto a las diez pero como quiera me levanto a las cuatro porque no puede ser una excusa, tiene que ser algo que yo esté muy cansado para levantarme a las cinco como muy tarde ya. Pero yo me acuesto temprano porque yo no pongo en juego mis horas de sueño. Por qué, porque el estar descansado, el tener las horas de sueño necesarias en el día te ayuda a ser productivo porque te mantiene activo y así no tienes que dormir en la tarde. Yo rehúso el dormir en la tarde, teniendo tantas cosas que hacer. A mi no me funciona y

at 5:00 AM, but anyway you have to fall asleep at 10:00 PM, but now you will wake up at 5:00 AM. You slept 7 hours but it's the minimum amount of hours, but you slept 7 hours and not 8. So, your body won't note the difference, so you can keep falling asleep at 10:00 PM and waking up at 5:00 PM. If you choose to wake up at 4:00 PM, as I do and just sleep 7 hours. I fall asleep every day at 9:00PM. Some days I fall asleep at 8:00 PM if I can. Some days I fall asleep at 10:00 PM but I wake up at 4:00 PM at all costs, it can't be an excuse, I must be really tired to wake up at 5:00 PM. But I fall asleep early because I don't play with my hours of sleep. Why? Because being tired, having the necessary hours of sleep in the day helps you to be more productive because you stay active and you don't have to sleep in the afternoon. I refuse to sleep in the afternoon, having so many things to do. It doesn't work for me now, and well, I don't have so many things to do that take me the whole day. When I go home, I don't want to do anything else. I arrive to my home at 5:00 PM and I don't want to have anything else to dedicate those hours to my family. Family time that is necessary for me and is even part of my plan.



Spanish Conversation  
Mastery Course

MODULE 3

bueno, no es que tenga tantas cosas que hacer que me tomen el día completo. Es que ya cuando yo llego a mi casa, yo no quiero tener cosas pendientes. Yo llego a mi casa a las cinco de la tarde y no quiero tener nada pendiente para dedicar esas horas a mi familia. Tiempo de familia que para mí es indispensable y es parte incluso de mis proyectos que tengo en mi planificación.

**Conclusión 31:46 a 33:00.** Entonces ahí tienes esos ocho superhábitos, algunos más sencillos que otros pero hay que desarrollarlos por tanto todos los días. No olvides, uno de los ingredientes indispensables para desarrollar cualquier hábito. Y es que en principio como no tienes el hábito desarrollado y estás creando la rutina de eso nuevo. Cada vez que hagas eso, es decir, cada vez que realices esa rutina que es la que se va a convertir en hábito, debes premiarte de alguna manera. Ya sea de manera extrínseca o de manera externa con algo. Un buen desayuno no sé, etcétera. O a nivel interno, haciendo una reflexión luego que haces esa tarea o esa rutina mejor dicho, haciendo una reflexión de ¿cómo te sientes luego de haber hecho eso? Eso es cultivar la motivación interna, intrínseca. No debe faltar ese elemento, la recompensa, el premio luego de hacer cada una de estas rutinas. Ocho rutinas que se van a convertir a largo plazo en superhábitos y que te convertirán a ti en una persona altamente productiva.

**Conclusion 31:46 to 33:00** Well there you have those eight superhabits, some of them are more simple than others but they must be developed every day. Don't forget, one of the main ingredients to develop any habit. Since you haven't developed this habit and you are creating the routine of that new. Each time you do that, it is to say, each time that you make that routine that will turn into the habit, you must reward yourself in any way. In an extrinsic way or in an extern way or something. A good breakfast or I don't know, etc. Or in an internal level, doing some reflection and then you do that task or that routine, making a reflection about how do you feel after doing that? That's cultivating the inner motivation. That element must be present, the reward, the reward after completing each routine. Eight routines that will become superhabits in the long-term and will make you a highly productive person.