

Como Lograr Hacer Mas Cosas y Tener Tiempo de Sobra



Por Peter J. Daniels

PRINCIPIOS DE MANEJO DEL TIEMPO PARA ESTABLECER UNA VISIÓN

- 1. Un estilo de vida sencillo.
- 2. Concéntrate en lo esencial.
- 3. Controla tu tiempo.
- 4. Aplica presión fuerte a tareas específicas.
- 5. Escoge palabras con cuidado y con precisión para ahorrar tiempo.
- 6. Tiempo a solas y tiempo en el trabajo son de valor igual.

3. CONTROLA TU TIEMPO

Tu vida es una zona de tiempo que es exclusivamente tuya. Controla la!

- Te puedo escuchar decir, “Simplemente no es posible; usted no entiende, yo trabajo para un jefe muy demandante”, o “estoy listo para una emergencia las 24 horas del día. Mi industria esta en una crisis, ¿como puedo negarme a mi mismo por los demás?”
- Vamos a parar por un momento y vamos a usar un poco de lógica elemental. ¿Que valor monetario le pones a tu vida, incluyendo tu bienestar físico, tu intelecto y tu capacidad espiritual? Considéralo por un momento. Piensa – ¡piensa con fuerza! ¿Puedes ponerle un valor monetario a tu vida desde este instante hasta que te mueras? Si te fueras a convertir, por decir algo, en un esclavo permanente de alguien mas, ¿a quien le pertenecerías y quien controlaría cada faceta de tu vida y que precio le pondrías? No adivines; haz los cálculos!

3. CONTROLA TU TIEMPO

Por ejemplo:

- 1. ¿Cuanto tiempo más esperas tener una vida de trabajo eficaz?
 - Respuesta:

- 2. ¿En cuanto te valorarían para hacer solamente labor físico?
 - \$

- 3. Si tu estuvieras confinado a planear una estrategia mental, ¿Cuánto valdria eso?
 - (por semana) \$
 - (por mes) \$
 - (por año) \$
 - (por el resto de tu vida) \$

3. CONTROLA TU TIEMPO

- 4. ¿Que precio le pondrías a tu alma, si se pudiera empacar y desechar?
 - \$
- 5. ¿Cuanto calcularías sería el valor de los sueños y aspiraciones que tu pasarías por alto como un esclavo?
 - \$
- 6. Escribe un precio por tu experiencia hasta ahora y la herencia que has heredado:
 - \$
- El precio total final es: \$

3. CONTROLA TU TIEMPO

- ¿Venderías tu vida por esta cantidad?
- ¿A nombre de quien se haría el cheque?
- ¡La única persona que te valora a ese precio eres tu!
- Tu no solamente has definido tu valor, pero has aceptado que solamente tu eres el dueño de tu tiempo. Tu vida es una zona de tiempo que es exclusivamente tuya y por lo tanto puede ser controlada por ti, desperdiciada, regalada, vendida, o usada para crecimiento y deleite.
- Al estar compartiendo estos principios contigo, mi tiempo esta completamente en mis manos. ¿Porque? Al aplicar el principio del buen manejo del tiempo, deliberadamente he planeado un periodo de tiempo que estará libre de interferencia externa.

3. CONTROLA TU TIEMPO

- Porque no buscas un lugar callado en tu ciudad, lejos de las distracciones e interrupciones, y apartas una porción de tiempo para hacer tus tareas más importantes y demandantes. Tu descubrirás que un tiempo libre de concentración para trabajar sin ningún impedimento a tu pensamiento y flujo de trabajo multiplicara lo que haces y te dará control sobre su vida.
- Otra buena manera de tomar control de tu trabajo y tiempo, es evaluar tu posición, cada mañana o al principio de la semana. Haz una lista de lo que se debe hacer y establece el tiempo necesario para completar cada cosa. Arregla todo lo demás alrededor de estos requerimientos y aprende a decir no a esas cosas y pedidos irritantes que parecen ahogar las cosas que se deben hacer. Se vigilante – ¡sin ceder! Hazlo una competencia de tu voluntad en contra de las circunstancias que continuamente te asedian. Sigue adelante, hasta que finalmente se convierta en un habito y tu tomaras control de tu vida.

3. CONTROLA TU TIEMPO

- Haz que el teléfono este sujeto a tu conveniencia, si no, te controlara, sin importarle lo que es justo, los modales o buena educación, pero sin descanso y persistentemente interrumpiendo y creando caos en tu horario. Los teléfonos muchas veces se pueden brincar el protocolo y no tienen buenos modales.
- Asegúrate que no te frustres por gente que quiere brincar la línea o que no respetan tu tiempo e interrumpen a su conveniencia.
- Debemos desanimar interrupciones a los programas a los que nos hemos comprometido si es que estamos en serio acerca de completarlos, así como necesitamos seguir una lista de principios que aseguren que usemos bien nuestro tiempo para lograr hacer más cosas para poder tener tiempo de sobra para esos momentos especiales de refrigerio.

3. CONTROLA TU TIEMPO

- Evalua tu propia actitud para controlar tu tiempo:

Pregunta no. 1:

- ¿Te sientes culpable cuando no aceptas llamadas telefónicas o visitantes?
- Si / no / en veces

Pregunta no. 2:

- ¿Deberías sentirte así? Si / no / no estoy seguro

Pregunta no. 3:

- Cuando te aíslas a ti mismo para trabajo concentrado, ¿logras hacer más cosas?
- Si / no/ en veces

Pregunta no. 4:

- ¿Piensas que deberías hacerlo más seguido? Si / no/ tal vez

3. CONTROLA TU TIEMPO

Pregunta no. 5:

- ¿Que tan más efectivo serias si rechazaras interrupciones a tu trabajo? Nada / algo / no estoy seguro

Pregunta no. 6:

- Haz una lista de seis maneras en las que estas prevenido de lograr hacer más cosas y da una posible solución y la acción que se debe tomar.
- 1. Problema:
-
- Posible solución:
-
- Acción que se va tomar:.....
-

3. CONTROLA TU TIEMPO

- 2. Problema:
.....
- Posible solución:
.....
- Acción que se va tomar:.....
.....

- 3. Problema:
.....
- Posible solución:
.....
- Acción que se va tomar:.....
.....

3. CONTROLA TU TIEMPO

- 4. Problema:
.....
- Posible solución:
.....
- Acción que se va tomar:.....
.....

- 5. Problema:
.....
- Posible solución:
.....
- Acción que se va tomar:.....
.....

3. CONTROLA TU TIEMPO

- 6. Problema:
.....
- Posible solución:
.....
- Acción que se va tomar:.....
.....

Controla tu tiempo

Sumario:

- – ¿cuanto vale tu vida?
- – planea tiempo sin distracciones, y
- – controla el teléfono.