

5 Hacks que te harán ser más productivo y eficiente con tu tiempo.

El tiempo ese recurso misterioso y a las vez tan valioso el cual nunca nos enseñaron a usar y mucho menos a administrar.

Aquí te voy a dar 5 trucos para que tengas mas de este preciado recurso y puedas administrar y aprovecharlo de forma que `puedas jugar con ventaja en este juego que es la vida.

Antes de empezar debes tener en cuenta que también se necesita un cambio de mentalidad, todos tenemos 24 horas eso no lo podemos cambiar lo que si podemos cambiar es como las utilizamos

Además ya es hora de que elimines expresiones como



“matar el tiempo” porque te diré algo matar es un crimen especialmente cuando es uno de los recursos mas valiosos que tienes, lo que nos lleva al primer hack

1. No cuentes las horas, haz que las horas cuenten

“PARA LLENAR UNA CUBETA, PRIMERO DEBES TAPAR LOS, HOYOS QUE HAY EN ELLA”

Lo habrás oído miles de veces “¿Cuánto falta para la hora de cenar?”, “¿Cuánto falta para la hora de salir?” o si no tu mismo lo habrás dicho “voy a esperar que se hagan las 3 y salgo a estrenar”, “voy esperar que sean



las 4 para empezar a estudiar" y así sucesivamente

¿Me captas?

Nuestra cultura esta enfocada en vivir lo siguiente y nunca en el ahora

Es como si quisiéramos vivir en capsulas que desplacen en el tiempo, solo para que este pase mas rápido y sabes que es lo peor que lo logramos

Hoy en día perdemos el tiempo en las redes sociales, viendo tal o cual serie, entre noticia inconexa o con un chisme del famoso de turno y cuando te quieres dar cuenta no haz hecho nada con tu día, ni con tu vida

Ahora piénsalo toma el tiempo que pasas viendo series, revisando redes sociales y ahora imagina si usaras ese tiempo para perseguir una meta o ese sueño que quieres lograr o empezar ese proyecto que tanto tiempo



lleva en tu cabeza y no te deja dormir.

***Lo que va a pasar es que en lugar de hacer lo que
puedas para que pase el tiempo, harías lo que puedes
en el tiempo que pasa***

Es decir:

***NO VAS A CONTAR LAS HORAS: HARÁS QUE LAS HORAS
CUENTEN***

2. EL ORDEN DE LOS FACTORES SI ALTERA EL PRODUCTO

***Repite después conmigo el orden de los factores si
altera el producto, el orden de los factores si altera el
producto, el orden de los factores si altera el producto,
el orden de los factores si altera..... Tatúatelo en el***



trasero si hace falta

Pero quede bien claro....¿ya? bueno sigamos

Veras el orden en que realices tus actividades durante el día pueden marcar una gran diferencia en tu manejo y uso del tiempo te pongo un ejemplo

Imagina que te levantas por la mañana tomas tu teléfono, revisas tus correos, tus mensajes, tus whappsaps, ves el nuevo capitulo de esa serie que te gusta tanto y luego empiezas con lo importante, te darás cuenta que por mucho que te esfuerces ya abras perdido la parte mas valiosa del día y cuando veas ya es de noche otra vez

Ahora que pasa si empezamos de forma distinta, nos levantamos hacemos ejercicio, escribimos ese informe de trabajo, empezamos ese proyecto y ha medida que



va pasando el día vamos haciendo esas tareas secundarias en los pequeños huecos de tiempo que nos han sobrado como ese viaje en autobús, ese momento en la sala de espera y así sucesivamente, te darás cuenta que has completado todas las tareas de tu día y te ha quedado tiempo de sobra para esa película o salir con tus amigos

El punto priorizar esas actividades que harán de tu día mas fácil, esas actividades que van a marcar la diferencia en un futuro, y haciendo las secundarias en los huecos que se generen

3. SIMULTANEAR

Ok este punto encaja por completo con punto anterior y consiste en combinar tareas que no necesitan tu



atención consiente con otras que si

Para que lo entiendas vamos a poner un ejemplo

Imagina que quieres estudiar para ese examen o leer ese libro pero tienes limpiar, barrer o hacer ejercicio

¿Y si combinaras esas dos actividades?

¿Te preguntarás como?

Muy simple en los momentos como ese puedes ir escuchando audiolibros de ese tema que te apasiona tanto o escuchar entrevistas y podcast de ese tema que necesitas aprender y así con todo lo que no requiera de tu atención consiente, ya sea cocinar, limpiar entrenar

Solo imagina convertir esa aburrida tarea de lavar los platos en el momento de mayor aprendizaje o quizás prefieras una universidad sobre ruedas, además esto



te permitirá hacer de esas tareas aburridas en momentos más divertidos lo que también te va a permitir trabajar, pero aun no hemos llegado ahí, mientras tanto vallamos al siguiente punto

4. TOMA PREACCION

El perdedor es reactivo

El competente es proactivo

Y el genio es preactivo

Mientras que el perdedor solo reacciona a los estímulos externos que lo rodean

Por ejemplo empiezan a hacer ejercicio cuando y están obesos o empiezan a trabajar cuando tienen deudas



El competente es proactivo lleva la iniciativa antes de que estas cosas ocurran

Y el genio por su parte no solo las hace sino que se pregunta ¿Cómo puedo hacer de x actividad más divertida? o ¿Cómo hago que Y me salga mas natural?

Y la respuesta puede puede variar

Si es por ejemplo ir al gimnasio quizás preparar la bolsa y la ropa la noche anterior hace que se te haga mas fácil, tal vez invitando a un amigo para ir o tal vez montarse el gimnasio en caso

Pero para que te quede claro la idea general es que te adelantes a cualquier problema o situación que no te favorezca y adelantarte a ella, y de paso preguntarte ¿Cómo puedo hacer de esta actividad más automática?

5. APRENDE A



TRABAJUGAR

Este es el último y es básicamente una combinación de los puntos anteriores en este punto te enfocarás en disfrutar del proceso, hacerlo más divertido, un ejemplo sería ver series mientras corres en la caminadora eléctrica o también comprar esa computadora más rápida y eficiente que la que estás acostumbrado

A partir de aquí te enfocarás a eliminar todo lo que genere fricción entre hacer esa actividad y no hacerla

Aplicalo a todo ya sea a ese bolígrafo que usas para escribir o para esa sesión de estudio que te aburre tanto hazlo de algo divertido



