

5 TIPS PARA QUE LA GESTIÓN DEL TIEMPO SEA UN CAMBIO POSITIVO EN TU VIDA

1. O lo consigues o aprendes.

Elimina la palabra fracaso de tu vocabulario. Aquí o conseguimos lo que nos proponemos o aprendemos a hacerlo mejor. Pero NO fracasas.

Si no sale como habías planeado...

- Para.
- Respira.
- Piensa.

¿Qué reajuste necesita mi planificación?

¿Dónde ha fallado?

Quizá planifiqué menos tiempo del que me ha llevado cierta tarea o todas.

No me dejé tiempo para imprevistos y al final tuve que correr y no me dio tiempo a todo...

Me puse demasiadas cosas para el tiempo real que había...

Analiza, reajusta y vuelve.

La siguiente saldrá mejor.

2. Agradece lo que sí haces (esté agendado o no, aparezca en tu lista o no)

A menudo solo vemos lo que nos falta o no hemos hecho.

Pasamos por alto acciones, normalmente varias, que hemos realizado ya que las catalogamos de: poca cosa, lo hace todo el mundo, normal, es una obligación, lo estaba disfrutando, etc.

TODO lo que haces, absolutamente todo consume tu tiempo y pasa a formar parte de tu historia personal y de tu vida.

Lo menos que puedes hacer es reconocerlo.

3. Paciencia

Tómate todo esto como un aprendizaje, que es lo que es.

Estás aprendiendo a mejorar esta parcela de tu vida, que es la gestión del tiempo, la cual conlleva muchas áreas de tu vida.

Para cada vez estar mejor y sentirte mejor.

Para ello se necesita acción y repetición varias veces.

Recalcular ruta una y otra vez hasta dar con la adecuada para ti.

Recuerda que estás tomando las riendas de tu vida. Estás dejando de ser una pasajera para tomar las riendas de tu vida y eso requiere mucho amorcito de ti para ti, paciencia y pruebas.

4. Disfruta

Celebra los logros, por pequeños que sean, de lo que sí has conseguido.

Ponte las tareas lo más agradables posible.

Juega con los movimientos de bloques de tiempo, días, tareas...hasta dar con el tuyo.

No te tomes tan en serio.

5. Siéntete orgullosa de ti

Cada día, realiza un gesto de reconocimiento hacia ti como, una palmadita en la espalda para celebrar esos pequeños o grandes logros que vas encontrando en tu día a día.

Tómate tu tiempo a diario para **decirte** 'lo logré', 'soy una crack', 'cada día me sale mejor', 'lo estoy petando'.

Tómate tu tiempo a diario para tener un **gesto simbólico** contigo de triunfo y éxito como la palmadita en la espalda o subir los pulgares para arriba con energía, por ejemplo.

Se trata de una toma de conciencia para sentirte orgullosa de lo que estás haciendo y ver que está surgiendo efecto.

Ten fe y confianza en ti misma.

Te sientes mejor, eres más feliz y vives más tranquila cuando tienes confianza en ti misma.

Bien.

Ya has tomado la decisión de mejorar, de hacer las cosas de otra manera y de dejar de estar en la carrera contra el tiempo.

Te cuento un secreto rápido.

En la carrera contra el tiempo...

Ya te avanzo el final.

Pierdes.

Al tiempo no hay que hacerle carrera hay que saberlo aprovechar.

Y sí, aprovechar el tiempo, en ocasiones es descansar y disfrutar, también. Te lo repito para que te lo grabes a fuego en tu mente.

Y eso es lo que estás haciendo aquí.

Por supuesto que hay cosas que mejorar.

Sigue adelante que lo vas a lograr. Estás en el camino.

Con amor,

