



10 consejos para sacarle el máximo provecho a tu tiempo

Uno de los mejores hábitos que puedes desarrollar en tu vida diaria es el de administrar tu tiempo de forma efectiva, de esta manera puedes facilitar el logro de tus metas personales y profesionales.

Si lo piensas, el tiempo es nuestro recurso más valioso; sin importar tu edad, ingreso, raza o religión, todos tenemos la misma cantidad de horas en el día, la diferencia radica en cómo las utilizas.

1. Define tus metas

Comienza por meditar respecto al rumbo que le quieres dar a tu vida. Piensa en tus sueños y la forma práctica de llegar a ellos.

2. Audita tu tiempo durante una semana

Toma lápiz y papel y apunta el tiempo que dedicas a cada una de tus actividades diarias. Vas a trabajar mucho sobre ello.

3. Crea un sistema de administración del tiempo

Haz un plano cartesiano con los cuadrantes “urgente”, “importante”, “urgente e importante” y “ninguno”. El cuadrante “ninguno” contiene las actividades de las cuales debes alejarte, y el cuadrante “urgente e importante” es en el que debes enfocarte.

4. Fortalece tus buenos hábitos

Al fortalecer tus buenos hábitos ayudas a estimular lo mejor de ti, al tiempo que te alejas de los malos hábitos. Así de simple.

5. Deja o disminuye tus malos hábitos

Es importante que seas consciente de cuánto tiempo valioso pierdes en tus malos hábitos. Reflexiona sobre cómo puedes mejorar y actúa en función de ello.

6. Haz ejercicio y medita

La clave de la meditación y el ejercicio es que le brindan equilibrio a tu vida, te ayudan a fortalecer tu cuerpo y aumentar tu energía para aprovechar mejor tu tiempo.

7. Crea un balance entre trabajar y descansar

Siempre guarda una adecuada proporción entre tus tiempos de trabajo y descanso. Tener tiempo libre te permite liberar estrés y ser más productivo al laborar.

8. Haz “listas por hacer”

Puede ser útil que realices listas para organizar tareas específicas. Tener objetivos diarios te permite ver avances tangibles y mantener el foco.

9. Allégate a personas exitosas

Uno de los grandes secretos del éxito es acercarte a personas que ya han recorrido un camino similar al tuyo. También puedes hacerlo a través de libros, talleres o conferencias.

10. Organiza tu espacio

Trabajar o habitar en lugares desordenados puede llevarte a perder determinación o enfoque en tus metas. Procura organizar tus espacios de convivencia, así sea poco a poco.

