

Encuentra tiempo para tu Lifebook



El tiempo es el mejor medidor de la vida. No importa quién seas, tu edad, género, raza o religión, todos tenemos la misma cantidad de tiempo. Seas rico o pobre, el tiempo es igual para todos, solo tenemos 24 horas al día. Al final no se trata de cuánto tiempo tengas, sino de como lo administras.

"Tu tiempo es limitado, no lo desperdicies viviendo la vida de alguien más. No dejes que los dogmas se atrapen, no vivas de acuerdo a la forma de pensar de otras personas. No se permiten las opiniones ajenas callen tu voz interior. Y lo más importante, ten el coraje de seguir a tu corazón y tu intuición ". - Steve Jobs.

Dato curioso. Lifebook es una herramienta extraordinaria para manejar el tiempo. Muchos afirman que es una de las mejores. Al final del proceso, te preocupes con precisión son las cosas verdaderamente importantes en tu vida. De esta forma sabrás hacia dónde manejar tu tiempo y esfuerzo de una forma efectiva. Terminarás trabajando en las cosas verdaderamente importantes y esto te ayudará a conseguir un estilo de vida extraordinario.

Hablamos más de esto al final del programa. Por ahora comencemos con algo muy sencillo.

Primero lo primero, aprenderemos dos técnicas muy sencillas: Bloqueo de tiempo y Aprovechar el tiempo muerto. Implementarlas te tomará solo algunos minutos.

Estrategia # 1: Técnica de Bloqueo de tiempo

Una de las mejores formas de administrar el tiempo es proteger y delimitar el tiempo que tienes. La técnica de Bloqueo de tiempo es la herramienta más sencilla que puedes utilizar. Es tu plan de acción. Toma un calendario, analiza tu semana con antelación y agenda una "reunión contigo mismo" para trabajar en tu Libro de vida. Puedes utilizar el calendario de Google o uno impreso.

Puedes hacerlo de dos formas:

- **Versión 1:** Agenda dos espacios de una hora y medios o dos cada uno, en dos días de la semana, los que tú quieras. Cada espacio será para cada una de las dos categorías que deberás completar a la semana. Hazlo durante las 6 semanas que dura el curso. Si empiezas a reflexionar acerca de tu semana, este otro consejo podría servirte: Seguramente, como la mayoría de las personas, tú también desperdicias algunas horas a la semana en cosas que no son productivas para tu vida, o peor aún, en cosas que te perjudican. Por ejemplo, con medios de comunicación negativos o viendo demasiada televisión. Deberías considerar dejar de hacer todo eso para trabajar en tu Lifebook.
- **Versión 2:** Cada categoría tiene 4 componentes en los que debes trabajar: Premisa, Visión, Propósito y Estrategia. Así que puedes agendar un espacio diario de 15 a 20 minutos para trabajar en un componente al día y un período de 30 a 40 minutos ya sea en sábado o domingo. De esta forma podrás realizar fácilmente dos categorías a la semana.

Una cosa más. En ambas versiones, cuando empecemos a trabajar con la primera categoría de Lifebook, Salud y condición física, enseñamos a utilizar la plataforma, los videos y las planillas para que aprovechen al máximo. ¡Nosotros te apoyaremos todo el tiempo!

Estrategia # 2: Aprovecha el tiempo muerto

Todos tenemos varios "tiempos muertos" al día en los que podemos realizar otras cosas más productivas al mismo tiempo, como realizar este programa por ejemplo. Algunos ejemplos de "tiempos muertos" son: manejar, transportar el trabajo o la escuela, cocinar, rasurar, correr, etcétera. La mayoría de nosotros tenemos momentos como estos de forma constante y podemos aprovecharlos.

- **Proceso:** Tómame unos minutos para reflexionar acerca de tu semana. ¿Cuáles son tus "tiempos muertos" recurrentes? Crea con antelación un plan de acción para este programa.

Por ejemplo, si utiliza el transporte público sería buena idea llevar papel y pluma a la mano, tomar notas en su teléfono o mejor aún, grabar un audio con sus ideas después de escuchar el contenido del día. Puedes agregarlos a las últimas plantillas de cada capítulo o categoría al llegar a casa.

- **Por ejemplo:** Desplazarme al trabajo me toma 30 minutos al día. Planeo escuchar 1 parte del video al día, La Premisa en lunes, Visión en martes, etc. Si tengo algunas ideas para escribir mi Premisa, las grabaciones con mi celular en una nota de voz. Cuando llegue a casa escribiré mis ideas en la plantilla correspondiente y las puliré.

Estas dos técnicas son muy sencillas y eficientes, además, en la mayoría de los casos, solo algunos minutos.

¡Bien hecho! Ahora tendrás tiempo suficiente para trabajar en tu Libro de vida. *¡Felicitaciones!* ¡Que comience la diversión!

A continuación:

Ahora viene la primera sesión del programa **El viaje comienza**. Es hora de empezar Lifebook. En esta sesión aprenderás cómo funciona el proceso de Lifebook. Obtener una visión general de las 12 categorías y aprenderás los 4 pilares fundamentales del programa de Lifebook: Premisa, Visión, Propósito y Estrategia.

0/1 Tareas completadas



Agenda cuándo y cómo trabajarás en tu Libro de vida.