



LA **GESTIÓN DEL** **TIEMPO**

CÓMO ENFOCARSE Y SER PRODUCTIVO



RYAN FLYNN

Tabla de Contenidos

[Introducción](#)

[Capítulo 1: Identificando Cosas Que Pierden Tu Tiempo](#)

[Capítulo 2: Simplifica Pensando Hacia Adelante](#)

[Capítulo 3: Priorizando Tareas](#)

[Capítulo 4: Crear Listas](#)

[Capítulo 5: Cómo Evitar Extenderse Demasiado](#)

[Capítulo 6: Hacer Un Horario y Cumplirlo](#)

Capítulo 1: Identificando Cosas Que Pierden Tu Tiempo

Asesinos del Tiempo

La mayoría de las personas no piensan que pierden el tiempo, pero lo hacen. Tal vez pienses que no tienes suficiente tiempo. Tal vez pienses que hay demasiado por hacer. O tal vez sea un poco de ambos. Si bien puede ser cierto que tiene demasiadas tareas, todos tienen cosas que hacen y que pierden su tiempo cada día.

Las personas ni siquiera se dan cuenta de cuánto tiempo pierden en sus vidas cotidianas. Por lo general, consideramos que las cosas simples toman solo un minuto, pero los minutos se acumulan rápidamente. Y en el transcurso de un día, puede agregar hasta horas de tiempo perdido que nunca recuperará. Para usar su tiempo de manera más inteligente, primero debe identificar cuáles son sus puntos débiles.

Si pasa un día escribiendo las cosas que hace, no tardará mucho en comenzar a ver dónde están los problemas. Incluso puede comenzar a tomar nota de ellos inmediatamente. Ser consciente es el primer paso en el proceso de identificar las cosas que desperdician su tiempo.

Los asesinos del tiempo consiguen lo mejor de todos nosotros a veces. Estas son cosas que lo hacen llegar tarde, no alcanzar sus metas, no ser capaz de completar tareas o simplemente hacerle perder la noción del tiempo. Por supuesto, usted quiere hacer las cosas y si tiene el impulso y la motivación, entonces necesita ver a dónde va su tiempo. Puede ser cualquier cantidad de cosas. Abajo hay ejemplos de cosas que puedes estar haciendo que son asesinos del tiempo.

- Pasar mucho tiempo en las redes sociales. Por ejemplo: Facebook, Twitter, Tumblr, Instagram o incluso sitios de citas. Es posible que desee verlo muy rápido para ver qué está pasando, pero luego se encuentra mirando videos o simplemente desplazándose durante una hora. Sucede de vez en cuando a los mejores de nosotros. Pero si eres

consciente puedes dejar este hábito. O hazlo parte de tu tiempo personal.

- Postergar. (Este es uno de los mayores asesinos del tiempo. Dejar las cosas porque crees que puedes hacerlo más tarde) Si sigues posponiendo algo simplemente porque no te gusta, no será mejor cuando finalmente lo hagas. Puede empeorar las cosas porque has tenido mucho tiempo para pensar en ello. Solo hazlo y termina con esto.
- Sobrecargarse así mismo. No puedes estar en todas partes a la vez. No siempre tienes que sentirte obligado a hacer lo que la gente te pide. Siempre piense en lo que necesita hacer primero y asegúrese de tener tiempo. Tendrá que aceptar el hecho de que las personas siempre esperarán cosas de usted y que está bien decepcionarlas a veces.
- Ver demasiada televisión. Ponte un límite. Una hora al día suele ser suficiente para relajarse y descansar frente al televisor. Y puedes encontrar pequeñas cosas para hacer durante los descansos comerciales. Podría barrer la cocina, sacar al perro a pasear o incluso hacer algo de ejercicio. Tampoco dejes que Netflix o Hulu te absorban. Es fácil seguir haciendo clic en el siguiente episodio y antes de que te des cuenta, la mitad del día se ha ido.
- Pasar demasiado tiempo mirando tu celular. (La mayoría de las personas son culpables de esto) Un teléfono celular es un gran dispositivo, pero no te conviertas en esclavo de él. Si no puede pasar una hora sin levantar su teléfono celular, entonces está gastando demasiado tiempo en él.
- Preocuparse por cosas que no puedes cambiar o controlar. Si no puede hacer nada para cambiar una situación, entonces no pierda su tiempo preocupándose por ello. Te consumirá y evitará que hagas las cosas que deben hacerse.

En el caso de ver televisión o estar en las redes sociales, está bien hacer estas cosas con moderación. Reserve una cierta cantidad de tiempo

para estas cosas. Al hacer eso, y no solo verificar cuando le apetezca, le ahorrará tiempo.

Hay muchas cosas que nos hacen perder el tiempo. Las cosas que desperdician nuestro tiempo son diferentes para todos, pero el resultado es el mismo. Terminamos con exceso de trabajo y estresado sin nada que mostrar, porque nunca terminamos las cosas que deben hacerse. Cuando tienes a no hacer las cosas, te estresas y pierdes más tiempo. Es un ciclo vicioso, pero tienes el poder de detenerlo. Ahora es el momento de recuperar tu vida y tu tiempo.

Puedes ser productivo y exitoso. El primer paso es identificar a los asesinos del tiempo y comenzar a eliminarlos.

You've Just Finished your Free Sample

Enjoyed the preview?

Buy: <http://www.ebooks2go.com>