

Champagnat te cuida/14



Manejo del tiempo

Es casi seguro que en algún momento de tu vida hayas tratado de usar algún tipo de **calendario** para organizar tu día y ordenar tus prioridades. ¿Por qué con todos estos dispositivos e información todavía sientes que no puedes completar lo que tienes pendiente? Antes de que comiences a administrar el tiempo, debes comprender lo que es. El diccionario lo define como “el punto o periodo en el que las cosas pasan”. Hay dos tipos de tiempo: **el tiempo del reloj y el tiempo real**. En el primero habla de cantidades, de datos cuantitativos (segundos, minutos, horas, etc.) en el segundo el tiempo vuela o lo arrastras dependiendo de lo que haces (vuela cuando lo disfrutas y lo arrastras cuando haces cosas tediosas). La buena noticia es que el tiempo real es mental. Tú lo creas y todo lo que creas puedes manejarlo.

Por lo tanto:

1. Crea tu oficina en casa.
2. Tómate los primeros 30 minutos del día para organizarte.
3. Ten un horario y apunta todos tus pensamientos, conversaciones y actividades por una semana. Esto te ayudará a saber cuánto puedes hacer durante el curso del día y a distinguir cuánto tiempo realmente gastas produciendo resultados y cuánto pierdes en pensamientos, conversaciones y acciones improductivas.
4. Fija objetivos realistas.
5. Planifica tus actividades personales y laborales.

6. Pasa por lo menos el 50 por ciento de tu tiempo con los pensamientos, actividades y conversaciones que te den más resultados.
 7. Empieza por las cosas más difíciles.
 8. Toma pequeños descansos de 10 y 15 minutos durante el día.
 9. Usa un lugar para relajarte, diferente del que usas habitualmente para trabajar.
 10. Dentro de tu planeación, incluye tiempo en el que seguramente serás interrumpido.
 11. Bloquea distractores como redes sociales (que roban mucho tiempo).
- ¡Recuerda es imposible terminar todo al tiempo!

“¡No vives en el tiempo del reloj, vives en el tiempo real!,”

Ten en cuenta:

1 | “Rompe la rutina, dedícate a tu bienestar, **haz una pausa activa y te sentirás mejor**”

2 | “Nuestro Dios es bondadoso y cuida de los que en él confían. En momentos de angustia, **él nos brinda protección.**” (Juan 16, 33)