

LOS 5 ERRORES DE TU ORGANIZACIÓN PERSONAL

guialcoaching.com

INTENTAR RECORDAR TODO LO QUE HAS DE HACER

Compra hoy mismo **una agenda** y apunta en ella **TODO**.

Tu primer error es pedirle a tu mente, a tu memoria, que recuerde todo lo que has de hacer. Tu mente es para vivir el presente, no para recordar el pasado ni anticipar el futuro. Eso solamente genera estrés y la sensación de que cada día te olvidas de más cosas que luego tendrás que hacer de cualquier manera. Tu agenda hará ese trabajo 24 horas / 365 días al año y lo hará mejor que tú.



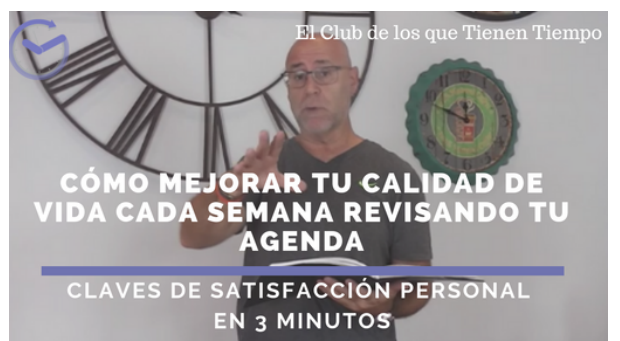
Haz **CLIC** sobre la imagen y te lo explico en 3 minutos

SEPARAR VIDA PERSONAL DE VIDA PROFESIONAL

Solamente tienes una vida. A tu agenda va lo personal y lo profesional

Tu segundo error es separar lo que es profesional de lo que es personal. ¿Has encontrado la línea que lo separa? Yo no. Si tu vida profesional es la que te hace sentirte bien, tu vida personal será mejor; si tu vida personal es interesante y te hace disfrutar, serás mejor profesional.

Empieza a anotar en tu agenda también todo lo que tiene que ver con tu vida personal.



Haz **CLIC** sobre la imagen y sabrás cómo hacerlo

DECIR SÍ POR ENCIMA DE TUS POSIBILIDADES

Empieza entrenarte a decir **NO** muchas más veces

Probablemente tu error más grave. No llegas a todo. ¿Cuántas veces los Sí que dirás hoy suponen decir NO a los Sí que habías dicho ayer? ¿Dónde queda tu autoestima si haces eso? No es mejor persona la que siempre dice Sí a todo sin tener en cuenta el tiempo que supone ese Sí que ha dado, lo que sí sé es que su calidad de vida y su rendimiento son peores. Empieza a entrenarte a decir NO con lo que te propongan hoy.



Haz **CLIC** sobre la imagen y sabrás cómo hacerlo

NO TENER CLARO LO QUE ES IMPORTANTE

¿Qué es lo más importante de tu día y de tu semana?

Si no tienes claro lo que es realmente importante en tu día o en tu semana, acabarás dándole importancia y tiempo a lo que no lo es. Decidir eso no es nada difícil y se convertirá en tu brújula del día. Cuando tengas eso muy claro sabrás qué es lo que no puedes dejar para otro día, sabrás cómo prepararte para hacerlo de la mejor manera posible y te convertirás en alguien mucho más eficaz. ¡Ah! y no dejes fuera de lo importante lo que es personal.



Haz **CLIC** sobre la imagen y sabrás cómo hacerlo

OLVIDARTE DE TUS PUNTOS FUERTES

Escribe **ahora** en una de las primeras páginas de tu agenda cuáles son tus 5 puntos fuertes

Tu autoestima está en juego. Demasiadas veces nos dicen y nos decimos lo que hacemos mal, pero lo que realmente te ayudará en los momentos difíciles es conocer cuáles son tus cinco puntos fuertes. Olvida la modestia, sé sincero contigo mismo y recuérdalos siempre porque justamente esos cinco puntos son tu valor principal. Cada día deberás potenciarlos y verás como te llevan a la vida que quieres tener.



Haz **CLIC** sobre la imagen y sabrás cómo hacerlo