

21 DIAS DE ORGANIZACION PERSONAL

semana 3



1

¿A QUÉ NO QUIERES RENUNCIAR

Haz una lista

1. COSAS QUE TE GUSTABAN Y QUE YA NO HACES
2. COSAS QUE TE DAN PLACER Y QUIERES SEGUIR HACIENDO
3. COSAS QUE QUIERES PROBAR
4. PON CADA SEMANA ALGUNAS EN TU AGENDA



2

FACILITA TU CONCENTRACIÓN Y GANA TIEMPO

NO TENGAS SOBRE TU ESPACIO DE TRABAJO NADA QUE NO NECESITES PARA HACER LA TAREA QUE AHORA VAS A HACER.

DEJA EL MÓVIL EN SILENCIO.

DESCONECTA LA APLICACIÓN DEL CORREO.

3

CONECTA Y DESCONECTA PARA CONSEGUIR MEJORES RESULTADOS

HAZ LISTAS DE COSAS QUE PUEDES HACER PARA DESCONECTAR

LISTA DE DESCONEXIONES DE DIEZ MIN.

LISTA DE DESCONEXIONES DE 30 MIN

LISTA DE DESCONEXIONES DE 1H.

¿UTILÍZALAS ENTRE BLOQUES DE TRABAJO



4

INCLUYE TRES REVISIONES DIARIAS Y RECUPERA EL CONTROL

UNA AL EMPEZAR TU JORNADA LABORAL, PARA TENER LA PERSPECTIVA DEL DÍA

UNA AL MEDIODÍA ANTES DE COMER, PARA VER LO QUE QUEDA Y CUÁL ES LA ACTITUD QUE HAS DE ELEGIR

UNA AL FINAL DE TU JORNADA PARA VER SI HAS DE REUBICAR ALGO QUE HAYA QUEDADO PENDIENTE

NUNCA ANTES DE ACOSTARTE Y MUCHO MENOS EN LA CAMA.



5

MEJORA TU CALIDAD DE VIDA CADA SEMANA

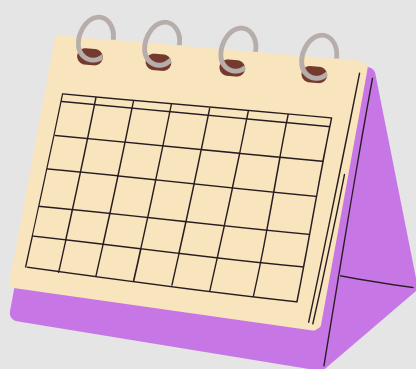
FIJA EL DÍA Y LA HORA DE TU REVISIÓN SEMANAL
VALORA LO QUE HA IDO MUY BIEN. TUS ÉXITOS DE LA SEMANA

¿CUÁL HA SIDO LA CLAVE?

FIJA ALGUNA COSA QUE SEA MEJORABLE DE LO QUE HAS HECHO ESTA SEMANA

¿CUÁL HA SIDO EL ERROR? COMPROMÉTETE A NO REPETIRLO EN LA PRÓXIMA

¿QUÉ HAS HECHO PARA AVANZAR TUS PROYECTOS?



6

DINAMITA TUS PROYECTOS

DIVIDE LOS PROYECTOS EN QUE DECIDAS ENTRAR EN ACCIONES DE POCO TIEMPO.

DEFÍNELAS DE MANERA SENCILLA PERO COMPLETA
ANÓTALAS EN TU AGENDA A NIVEL SEMANAL



7

TU PERSPECTIVA A TRES MESES

DDE LO QUE AHORA ESTÁ EN TU VIDA, ¿QUÉ VAS A HACER PARA CUIDAR?

¿QUÉ PUEDE CAMBIAR EN TU VIDA A TRES MESES VISTA?

¿QUÉ QUIERES QUE NO ESTÉ EN TU VIDA? ¿LO PUEDES DELEGAR? ¿QUÉ HAS DE HACER PARA CAMBIARLO?

POCAS COSAS Y CONCRETAS.

