



30 Herramientas para convertirte en una Persona PRODUCTIVA

Lo primero que quiero aclararte es que La Productividad es muy diferente a La Ocupación, porque esta última es estar en movimiento que muchas veces no te acercan al objetivo, mientras que ser Productivo es estar en movimiento que así sea lentamente va llevándote a la meta.

Entonces aquí la primera estrella que quieres alcanzar es la de ser Productiva, porque sé querida amiga que sabes que el tiempo vale ORO y que hay que aprovecharlo, amigarse con él te traerán sueños materializados que podrás abrazar.

Entonces en sus marcas, listos fuera...este Entrenamiento comienza YA!

30 Herramientas de Productividad

Las 30 actividades que te escribo a continuación solo tienen una regla; las primeras 3 hazlas en orden, me explico mejor comienzas por la 1, luego la 2, después la 3 y de allí en adelante puedes hacerlas en el orden que tú quieras, puedes saltar de la 3 a la 24, hacer la 5, 12 o 30 al mismo tiempo por ejemplo. Tú decides como las accionas.

1. Escribe un Diario de Acción

Esta es la base para que luego no digas: “oye Melissa es que yo no tengo tiempo”. Aquí lo único que debes hacer es escribir TODO lo que haces en tu rutina diaria, con sus respectivas horas y cuánto tiempo te lleva hacerlo, cuando hablo de TODO es TODO. Por ejemplo como cuando ingresas a Redes Sociales, o cuando si sales a encontrarte con amigas, en fin TODO. Te dejo una plantilla para que puedas hacer el ejercicio.

2. Subraya

Ya fuiste honesta en el punto anterior ahora solo te queda subrayar todas esas actividades que consideras hubieses podido hacer en otro momento, o talvez no haberte demorado tanto en ellas.

3. Los Distractores y Provocadores

Los Distractores son aquellas actividades que te entretienen y te quitan tiempo. Eje: Ver Tv, Redes Sociales, etc.

Los Provocadores son aquellas que te mantienen ocupada haciéndote creer que es en PRO de cumplir tu objetivo pero al contrario lo que hacen es alejarte de él. Eje: Reuniones sin fin, llevar el mensaje de tu marca a TODOS sin hacer un filtro, sin escoger tu público potencial, quien realmente puede comprarte, esto es una de las actividades que desgastan más.

30 Herramientas de Productividad

Ahora que ya hiciste los 3 puntos anteriores es el turno de que escojas las herramientas que vas a implementar en tu vida de las siguientes 27, me contarás cuáles son las mejores para ti.

4. Escribe tu ¿Porqué?

Ponte la mano en el corazón y en la cabeza (ahora no puedes escribir, bueno entonces imagínalo y escribe) y describe PORQUE quieres trabajar por esta idea. Luego colócalo en algo visible para ti y así no lo olvides.

5. Pregunta Incomoda

¿QUÉ TIPO DE PERSONA QUIERES LLEGAR A SER?

Revisa tu respuesta y observa tu cuerpo y lo que sientes al leerla.

6. El Diario del Futuro

Siéntate e imagina que estás en el año 2027, diez años más tarde que hoy y comienza a describirte de cómo te ves en ese futuro.

¿Qué es lo que ves desde el momento que te levantas?,

¿Quién está a tu lado?

¿Cómo es el lugar dónde vives?

¿Qué haces en el día?

Luego de hacer el ejercicio pregúntate:

¿Ahora voy por el camino que me llevará A MI ESE YO del año 2027?

30 Herramientas de Productividad

7. Haz la cama por las mañanas

Este debo decir que cuando lo leí me encanto por su simplicidad y es que según la autora Gretchen Rubin en su libro "Objetivo: Felicidad" el arreglar la cama de la forma más perfecta posible cuando nos levantamos (así todo el resto de la casa este patas arriba) se convierte en un hábito poderoso.

Primero porque es una costumbre rápida y fácil de adoptar y marca una gran diferencia porque todo se ve más ordenado y para muchas personas el orden exterior contribuye a una calma interior.

Segundo porque el lograr un cambio satisfactorio por pequeño que lo veas logra aumentar la felicidad y así luego de hacer la cama cuando te levantas te sientes más productiva y capaz de cumplir lo que te has propuesto en el día.

8. Es Mejor Hecho que Perfecto

Esta frase se le ha escuchado continuamente a Zark Zuckerberg, el fundador de Facebook y si la revisas bien hace un llamado a terminar lo que comienzas, a tener días que te acerquen a tu objetivo dejando atrás lo perfecto que piensas que debe ser todo para poder lanzarte.

9. La Regla de los 2 Minutos

Esta herramienta es ideal para que comiences a hacer esas actividades que le tienes pereza pero que necesitas hacer.

Consiste en escribir las actividades que NO te gustan y sentarte a hacerlas, dales 2 minutos de trabajo y acción continua y de esa forma tu cerebro le indica a tu cuerpo relajación porque estás haciendo eso que tanto has pospuesto y por ende vas a terminarlas.

30 Herramientas de Productividad

10. Los NO con gusto

¿Sabías que muchas veces sientes no tener tiempo porque estás haciendo actividades que no eran tu responsabilidad y simplemente te dio pena decir que NO?

Los No con gusto son aquellos que avisan con las emociones, como cuando nos piden un favor y realmente sentimos que NO podemos hacerlo pero solo por temor a defraudar al otro terminamos accediendo. El comenzar a decir los NO con gusto te liberan de tareas que te alejan de tu objetivo.

11. Admira y Aprende de quien YA lo logro

Escoge un personaje Real que logro lo que tú quieres y ADMIRALO! Si tienes la oportunidad pregúntale donde aprendió a conseguir ese objetivo y que debes tu aprender para lograrlo.

12. Alégrate por el Éxito de los Demás

El éxito de los demás lo único que indica es que si ellos pudieron, que son de carne y hueso como tú, que su tiempo tiene las mismas 24 horas que tu día, indica que tú también puedes lograrlo.

13. Aprende, Aprender y Aprender

Este camino es un arte de aprender TODOS LOS DÍAS, no tienes que ir a lugar, puedes aprenderlo online en la comodidad de tu sofá, o escuchando audios mientras haces otras actividades. Lo importante aquí es que te propongas terminar el aprendizaje que comenzaste.

30 Herramientas de Productividad

14....y sí

Esta Herramienta es usada para buscar soluciones cuando algún bloqueo no te deja avanzar y hace que divagues.

Consiste en que te preguntes cuando te aparece una limitante ¿...y si?

Ejemplo: No sé cómo manejar mi Fanpage...Y SI leo 30 minutos diarios de autores que explican cómo usarla para mi negocio?

15....si y

Esta herramienta ayuda a aceptar las limitaciones de cada uno, o defectos sin embargo busca con su "...SI Y.." un cambio rápido de perspectiva.

Eje: SI he sido desordenada Y voy a cambiar esa percepción que tengo de mí Y voy a ordenar mi habitación en este momento."

16. Ayuda a Otros

Esto te hace sentir muy productiva y a la vez es un acción que ayuda a subir la motivación porque tu critico interior se va a descansar y reconoce que eres muy, muy capaz de generar cambios agradables y satisfactorios en otros.

17. Convéncete del YO SI PUEDO

Escoge una frase que te llene del YO SI PUEDO, un recuerdo de cuando pudiste hacer eso que creías inalcanzable. Aférrate a estas historias que te confirman que TU SI PUEDES.

30 Herramientas de Productividad

18. Rutinas Nutritivas

Las Rutinas Nutritivas son todas aquellas acciones que te ayudan a estar mejor cada día, como salir a caminar, escuchar chistes por 5 minutos, entre otros. Repetir día tras día estas acciones positivas incentivan el que quieras tener un día productivo.

19. Si ... Pero

Cuando te veas que la motivación, el mismo día a día no te dejan cumplir lo que te propusiste te sugiero esta herramienta que es decirte por ejemplo cuando no encuentras el tiempo de responderle a un posible cliente una propuesta puedes decirte: “**SI** hoy tengo que ir a una reunión de los chicos **PERO** cuando llegue así me acueste un poco más tarde voy a responderle al cliente.

20. No es Lo que Haces, es Como lo Haces

La dedicación, el empeño, las ganas **COMO** haces las cosas marcan una gran diferencia en tu día productivo. Por eso cuando estés desmotivado para accionar una tarea confírmate: “Sé que puedo hacerlo muy bien”.

21. Tu Día tiene las Mismas Horas que Shakira

Recuerda esto cada día, puede tener más ayuda pero su éxito es que se mantiene focalizada en lo que quiere lograr y en lo que siente importante para ella. En este planeta aún los días tienen el mismo número de horas para todos.

30 Herramientas de Productividad

22. EL Poder del YA

David Allen el autor de muchos libros de productividad dice que todas las tareas que te llevan 2 minutos hacerlas, es mejor que las hagas de una vez para que no se te acumulen después. Yo le llamo EL PODER DEL YA.

23. Que Alguien espere tu Trabajo

Mark Twain el humorista y autor decía que a él le servía mucho saber que alguien estaba esperando su trabajo para retarse a terminarlo a tiempo. Aquí puedes comenzar pidiéndole el favor a un familiar o a un amigo que te anime a terminar a tiempo.

24. Una Imagen del Pasado

Adora Cheung una de las fundadoras de HomeJoy, una empresa online para contratar servicio de limpieza para el hogar, que comenzó desde cero y es considerada una de las mejores empresas en Estados Unidos. Cheung cree que una forma de auto-motivarse y mantenerse enfocada es colocar una imagen del pasado que le recuerde la época que no quiere volver a vivir, en su caso hizo colgar en su oficina su uniforme de limpiadora que uso en los principios de su empresa.

25. Un Buen Desayuno siempre es la Solución

Comenzar el día nutriendo lo que nos han regalado, que es nuestro cuerpo, es una forma maravillosa de comenzar un día productivo.

30 Herramientas de Productividad

26. No Molestar Cuando estas trabajando

Respetar los espacios, el tiempo que has destinado para desarrollar tu idea, hazlo saber a los tuyos si te es posible para así terminar las tareas propuestas y también poder disfrutar con los que quieres.

27. Nutriendo tu Cerebro 20 Minutos al Día

Ten la disposición de leer, ver videos, escuchar audios de temas que nutren tu idea, 20 minutos diarios hacen la diferencia.

28. Lo más Difícil Primero

Esta Herramienta habla que es mejor comenzar con las actividades que menos te gustan, con las que te parecen tediosas y así cuando la termines tendrás el postre de hacer lo que te agrada accionar.

29. Trata al Tiempo como Oro

Algunos de los autores de esta herramienta dicen que tratar el tiempo como si fuese dinero ayuda a optimizar en gran medida los minutos que se tienen al día.

30. Prepara la Noche Anterior

Termino con esta herramienta, fácil de implementar y es organizar la noche anterior lo que más puedas para que al día siguiente puedas vivir sin prisas

QUE TU BONITA IDEA TENGA BUEN VIENTO Y BUENA MAR