

¿Conoces la historia del frasco y las piedras?



Es simple: si colocas piedras grandes en un frasco, luego guijarros pequeños y finalmente arena, notarás que todo encaja en el frasco en forma armónica, y es posible completarlo, quedando aun espacio en él.

En cambio, si colocas primero la arena, las piedras pequeñas quedarán amontonadas arriba y las grandes ni siquiera entrarán.

Este ejemplo es una imagen muy realista de como administramos nuestro tiempo cotidiano: llenamos nuestro día de pequeñas tareas, muchas de

las cuales no son necesarias y ni siquiera nos resultan gratas (como, por ejemplo, mirar el teléfono cada 5 minutos para ver “que otra novedad postearon nuestros amigos en las redes”)



Al final del día, nos sentimos agotados, drenados, pero

¿hemos concretado lo que nos habíamos propuesto hacer en el día? ¿hemos empleado nuestro tiempo para aquello que nos hace sentir bien, en aquello que amamos hacer? ¿hemos resuelto los desafíos, o los hemos postergado?

Claro, estas son preguntas incómodas que nadie quiere hacerse, pero muy necesarias.

La vida humana es limitada, y lo mejor que podemos hacer con ella es disfrutarla, mientras hacemos una contribución creativa al mundo en el que vivimos.

Los Maya, maestros del conocimiento del tiempo, tenían muy claro que las personas a veces estamos condicionadas a utilizar el tiempo de maneras que nos enferman y nos acortan la vida.

Desarrollaron varios sistemas de medida del tiempo que nos permiten sincronizarnos y armonizar nuestra energía para aprovechar cada momento y sacar el mayor provecho de cada instante.

Hace años que enseño Calendario Maya, una herramienta fundamental de autoconocimiento y sincronización energética. En este comienzo de Tzolkin (Año Sagrado) te ofrezco unos ejercicios para que puedas **descubrir cómo estas administrando tu tiempo en lo cotidiano y qué puedes empezar a hacer ya mismo para aprovecharlo mejor.**

Disfruta la experiencia, y si necesitas orientación personalizada, no dudes en comunicarte conmigo.

Instrucciones:

Responde las preguntas. Te ayudarán a descubrir cuáles son las prioridades reales de tu vida y explorar si las tareas cotidianas le están dando espacio o no a esas prioridades.

- **Cuáles son las 5 actividades en las que utilizas la mayor parte de tu tiempo** (escribe sin pensar demasiado, las primeras que lleguen a tu mente)

1.

2.

3.

4.

5.

- **¿Cuáles son las 3 prioridades de tu vida en este momento?** (lo que realmente te importa)

1.

2.

3.

- **¿Cuál es el mayor distractor** (lo que te saca de concentración con mayor frecuencia)?

.....

GUIA PARA ADMINISTRAR MEJOR TU TIEMPO

- **¿Qué descubriste? ¿Están alineadas tus actividades cotidianas con tus prioridades vitales?**

.....

.....

.....

- **¿Hay algo que necesitas cambiar? ¿Cómo podrías administrar mejor tu tiempo para que tus prioridades vitales reciban la atención que merecen?**

.....

.....

.....

- **Decisiones.** Basándote en lo que descubriste, completa los siguientes cuadros: en el primero, escribe algún cambio que estés dispuesto a hacer ya mismo con tu manejo del tiempo, por ejemplo: *silenciar las notificaciones del teléfono mientras estás comiendo.*

En el segundo, escribe aquello que aun no estás listo para cambiar pero que te propones desarrollar. Por ejemplo: *concretar una forma de trabajo haciendo lo que te gusta.*

En el tercero, escribe algo que te recuerde los distractores habituales y de qué manera los combatirás. Por ejemplo: *cada vez que me descubra teniendo pensamientos negativos, tomaré 3 respiraciones profundas.*

Lo que puedo hacer ya mismo es

Lo que me propongo cambiar es

Debo prestar mucha atención a:

Es buena idea recortar estas tarjetas y pegarlas en la heladera o en tu escritorio.