



Tiempo 1

CONCIENCIA DEL TIEMPO

El medir y conocer el tiempo que usamos es clave para lograr lo que queremos, por mejores intenciones, sin dedicación de tiempo no podemos lograr nada :(

tiempo

me despierto a las:

me duermo a las:

estoy despierto

duermo aprox

que hago en mi día (trata de escribir lo más específico)

	L	M	X	J	V	S	D
0							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							

tiempo ejemplo

me despierto a las:

09:00

me duermo aprox a las :

01:30

estoy despierto

10:30

duermo aprox

09:30

que hago en mi día (trata de escribir lo más específico)

	L	M	X	J	V	S	D					
0	dormir	dormir	terminar de completar									
1												
2												
3												
4		bañarme alistarme meditar										
5	bañarme alistarme meditar	video conferencia SG										
6	leer	video conferencia SG										
7	ordenar cuarto desayunar dar de comer animales	ordenar cuarto desayunar dar de comer animales										
8	recibir trabajadores explicar trabajo día	recibir trabajadores explicar trabajo día										
9	Preparar café Trabajo + urgente	Trabajo SUPER URGENTE										
10	Revisión de obra + junta cliente	terminar preparar presentacion junta tnc										
11	trabajo urgente (normalmente es terminar detalles de entrega)	junta tnc										
12	Aprender algun tema (esta semana es AR aplicado en brochures)	junta tnc										
13	caminar jardín	preparar y agendar trabajo semanal tnc										
14	revisar obra	Ejercicio										
15	pendientes nuevos	bañarme alistarme										
16	solución de desastres no planeados	comer con papa										
17	preparar tema y formato día siguiente	planeación JB										
18	trabajo urgente (normalmente es terminar detalles de entrega)	Trabajo QNZ										
19	trabajo urgente (normalmente es terminar detalles de entrega)	trabajo urgente (normalmente es terminar detalles de entrega)										
20	ejercicio	trabajo TNC adelantar										
21	ejercicio	Junta CC										
22	Bañarme alistarme Terminar detalles faltantes de trabajo	preparar tema y formato día siguiente										
23												

actividad

1. Cómo gastas tu tiempo durante una semana? Haz un análisis de un día normal de 24 hrs por actividades de 15 min.
2. Incluye el “no hacer nada”
3. Usa la segunda hoja para hacer el análisis de tu fin de semana

4 5

pm

Días de la semana L-V

24 hours											
18 hours											
12 hours											
6 hours											
	DORMIR	COMER	RELAX	TRABAJO	OSCIO	PAREJA / AMIGOS	ESCUELA	QUEHACERES	APRENDIZAJE	AUTO-CONOCIMIENTO	EJERCICIO

Fines de Semana

24 hours											
18 hours											
12 hours											
6 hours											
	DORMIR	COMER	RELAX	TRABAJO	OSCIO	PAREJA / AMIGOS	ESCUELA	QUEHACERES	APRENDIZAJE	AUTO-CONOCIMIENTO	EJERCICIO

extra mile

contesta las siguientes preguntas

-
1. Aprendiste algo a cerca de como utilizas tu tiempo durante la semana? Qué cambios (si es que hay) te gustaría hacer?
 2. Cómo utilizas tu tiempo los fines de semana? Qué cambios harías?
 3. En cuales 3 categorías gastas la mayor parte del tiempo, te hacen feliz?
 4. Cómo podrías encontrar tiempo "extra"?
 5. Puedes delegar alguna actividad?
 6. Alguna actividad se puede automatizar?

resumen.

Es el primer acercamiento que tenemos hacia el uso de tiempo, este es de los temas más extensos por eso lo dividiremos en varias sesiones. Espero te ayude a empezar a ver donde podemos reducir o cambiar tiempos

Si te interesa saber más del tema escribeme :)