



# tictoc

no confundir con tiktok

# hoy

**Espero estar siendo lo suficientemente claro cuando he estado ~~hablando~~ escribiendo de cómo la importancia es la consciencia, el estar aquí ahora pero siendo que ese aquí y ahora es el que TU quieres y TU buscas. Muchas veces no es el destino en sí, pero el camino el que es tu presente, pocos son los días en los cuales estamos en el destino, como dije antes, el proceso nunca acaba. Llegas a una meta y existe otra, la felicidad y paz no se encuentra en la cima de la montaña, si no en escoger el sendero adecuado y seguir tu ritmo para subirla**

# tiempo

**Ya tenemos más que suficientes herramientas para empezar a lograr cosas cool. A mi me funciona ver las metas (soy muy visual) por lo que hago diagramas, gráficas, posters etc de mi tiempo, cómo lo uso y en qué lo pierdo. Hoy explicaré porqué el tiempo lo es todo y explicaré mi comentario de “siempre estoy ocupado pero nunca estoy ocupado”**

**Por eso tomate un rato, disfruta y a darle!**

# prioridades

**Las prioridades lo son todo en la vida, mientras más claras las tengas, más fáciles tienes al tomar decisiones. Si tienes la opción A que es ir a correr u opción B ir a nadar, ya sabemos que tu prioridad es hacer ejercicio y mantenerte sano por eso si se te pone la opción A de correr o la opción B de no hacer nada, probablemente si tu prioridad es la salud sin pensarlo saldrás a correr.**

**Eses es el principio de las prioridades, dar importancia y jerarquizar nuestras diferentes áreas y momentos para saber que te toca hacer (no porque “te toque” si no porque tu conscientemente escogiste que eso es lo mejor para ti en ese momento)**

# nota

**Ese es el secreto de la disponibilidad de tiempo. MUY POCAS veces si necesitas algo de mi, no voy a estar disponible, pero chance si un día me escribes te deje en visto todo el día y te conteste en la noche. Puede ser que me invites 100 veces a salir y nunca vaya pero cuando es importante para ti ahí voy a estar aunque tenga mil y una cosa más que hacer, porque chance tengo un desastre en mi vida, pero tengo muy claras mis prioridades.**

## **DATO IMPORTANTE**

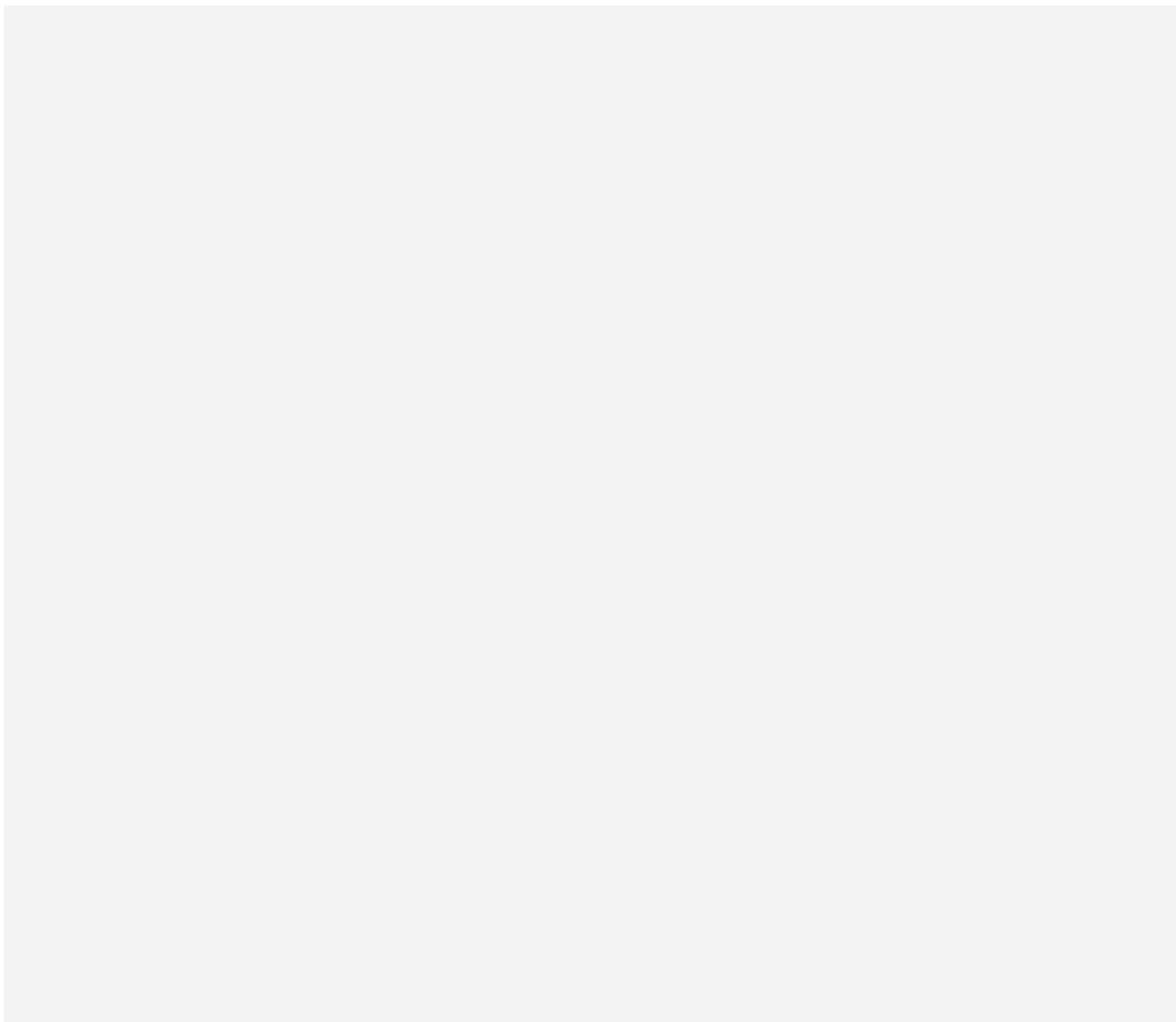
**Recuerda que elegir es igual que rechazar. Elegir una opción es rechazar muchas más, tenlo en mente en el siguiente formato.**

# prioridades

**Paso 1: Haz una lista de TODO lo que consideras que es una prioridad, alta o baja pero prioridad.**

**Puede parecer un poco abrumador pero es un tanto simple, solo ve como usas tu tiempo (del formato del tiempo, ve en qué áreas te desarrollas más, algo que te gusta hacer y así...) Trata de que sean de diferentes ámbitos de tu vida.**

**Lista**



# prioridades

**Paso 2: Ponte honesto. De toda la lista que escribiste anteriormente cual(es) son realmente importantes?**

**preguntas que me ayudan a organizar estas ideas son:**

**En qué grupos puedo sintetizar mi enorme lista**

**Cuales de estos grupo estimulan tu alma?**

**En cuáles te gustaría trabajar?**

**Esta suena raro pero es útil, Por qué te gustaría que te recordaran?**

# que sigue?

**Ahora tienes una mejor idea de cuales son tus prioridades, trata de recortar tu lista a 3-5 aspectos que son los que EN SERIO son tu brújula y te guían. para que en el momento de una decisión te sea fácil actuar.**

**Te comparto, mis prioridades en orden son 1 mi familia 2 yo 3 mi trabajo si tengo una decisión entre varios aspectos de mi vida me es mucho más facil elegir, asi mismo dentro de cada aspecto hay prioridades porqu ejemplo en el aspecto YO mi prioridad #1 es mi desarrollo emocional, 2 mi salud 3 mi desarrollo intelectual 4 espiritual etc etc asi que si tengo que decididir ya se por donde enfocarme.**



# prioridades

**Paso final: Por qué son importantes para ti cada una de esas cosas?**

**Si no puedes explicar la importancia de alguna de las prioridades que pusiste, existe una probabilidad de que chance no debería de estar en las prioridades más altas.**

**Es igual importante decir que priorizar es un acto de aclarar lo que encuentras importante. Ejemplo:**

**Si vas a priorizar tu salud hay muchos aspectos que pueden estar involucrados y diferentes enfoques. Puedes buscar salud a través de la alimentación, ejercicio, bajar de peso, subir de peso etc. Aclarar el aspecto de tu salud en el que te quieres enfocar ayuda muchísimo.**

**Prioridad**

**Por qué**

**Prioridad**

**Por qué**

**Prioridad**

**Por qué**

**Prioridad**

**Por qué**

# fin?

**Nel pas solo por hoy pero esto no ayudará al formato de mañana, así que si te sientes inspirado vas de una vez descargalo y emppiezaló a llenar.**

**Recuerda que cualquier duda, comentario queja o ganas de platicar. Escíbeme. :)**