

¿CÓMO APROVECHAR MEJOR EL TIEMPO?



¿Quién podría asegurar que saca el máximo de su tiempo? ¿Que lo emplea del mejor modo posible para su plena realización y para el logro de los más valiosos objetivos? ¿Que se sirve de él para construir la felicidad propia y la de los seres queridos? Organizarnos eficientemente tiene que ver con la noción de auto-organización, es la idea de que hay cuatro aspectos de nosotros mismos en los que necesitamos sobrevivir, mantener y progresar, estos son:

Salud: Un cuerpo sano en una mente sana

Habilidades: Mentales, técnicas, sociales, artísticas

Acción: Solucionar las cosas

Identidad: Saber quiénes somos, aceptarnos a nosotros mismos, siempre teniendo una idea de quiénes queremos llegar a ser.

Evidentemente, hay una relación entre estos cuatro puntos. Necesitamos salud si queremos llegar a ser hábiles, o a resolver las cosas. De forma similar, resolver algo requiere habilidad, así como motivación. Y nuestra habilidad está relacionada con la forma de vernos y valorarnos a nosotros mismos. Organizarse a sí mismo como adulto exige que decidamos conscientemente aprender y desarrollar, teniendo en cuenta las experiencias pasadas en el contexto de nuestras necesidades actuales y/o que decidamos si nos estancamos o intentamos cambiar.

Organizar una situación y a sí mismo, puede explicarse en términos de sensibilizarse ante la situación, esclarecerla, sopesarla y después hacer algo.

Sopesar:

1. Prioridad y clarificar objetivos o intenciones
2. Generar líneas de conducta alternativas
3. Evaluar las líneas de conducta alternativas
4. Decidir que línea de conducta adoptar. Es decir, adoptar resoluciones.

Pasar a la acción:

1. Planificar lo que va a hacer. Los primeros pasos.
2. Llevar a término nuestro primer paso
3. Analizar y planificar el segundo paso y así sucesivamente.

Entonces, ¿**CÓMO APROVECHAR MEJOR EL TIEMPO?**

Seria útil, quizás, reflexionar acerca de uno mismo y de la forma actual que tenemos de ponernos en acción.