GTE Gestión del tiempo para emprendedores

ENTRENAMIENTO GRATIS:

Episodio 2:
Un arma fundamental para ganar 10 horas libres por semana (a pesar del trabajo y las interrupciones).

3 pasos para superar la falta de tiempo y aumentar tus ingresos, mejorar tu salud y disfrutar más con tu familia, incluso si hasta ahora tus hijos y trabajo no te dan respiro.

En el primer episodio del Entrenamiento te compartí el caso de Alejandro. Vimos cómo sus objetivos como emprendedor llevaban mucho tiempo estancados por la falta de tiempo, el agobio y el estrés.

A partir de ahí, descubrimos el concepto del "_____", y por qué es tan difícil para la mayoría de las personas organizarse y tener tiempo para las cosas que más les importan, no sólo como dueños de negocio, si no también en la salud, el aprendizaje, como padres y parejas.

Para lograr luchar contra esos problemas de forma efectiva nos armamos de tres lupas:

#1: _____

#2: _____

#3: _____

Justo antes de terminar, te compartí lo que logramos con Alejandro gracias a poner manos a la obra con nuevas estrategias.

Con el sistema correcto pudo convertirse en un emprendedor constante y enfocado, obtener resultados con su negocios y al mismo tiempo estudiar más, cuidar su salud y tener más tiempo libre para hacer las cosas que más le gustan.

Con el enfoque adecuado, en meses logró producir resultados que durante años sólo había soñado.

Y hoy vamos a ver cómo tú puedes hacer lo mismo.

Ahora que entendimos cuáles son las bases de una buena gestión de nuestro tiempo y energías, **vamos a enfocarnos en las herramientas que te permitirán lograr en los próximos 2 meses más que en los 10 anteriores.**

Incluso si estás convencido de que no eres disciplinado, o que tienes DEMASIADAS cosas como para lograr eso.

Para ello vamos a tener que responder las preguntas que más recibimos en estos días:

¿Cómo superar la procrastinación y el cansancio?

¿Cómo detectar cuáles son las acciones más importantes en tu caso, y asegurarnos de tomar acción sobre ellas?

¿Cómo mantenernos constantes en el tiempo, y no dejar que los urgentes, imprevistos o distracciones nos saquen del camino?

Con las respuestas a estas preguntas vas a ahorrarte AÑOS de vueltas sin sentido y disfrutar de tener el control de tu tiempo.

En este video descubrirás conceptos que hasta ahora sólo hemos En este video encontrarás las herramientas para pasar de "no tengo tiempo" a tener como mínimo una tarde libre cada semana.

Descubrirás conceptos que hasta ahora sólo hemos compartido en mentorías y grupos cerrados, y nuevas herramientas que hemos desarrollado con el Equipo a lo largo del último año.

Volvamos al caso de Alejandro.

Gracias a usar las 3 Lupas del Episodio 1, Alejandro ya había abandonado todas las falsas soluciones que lo habían tenido estancado hasta ahora.

Con energías y esperanzas renovadas, con Alejandro pusimos manos a la obra con el Sistema de Gestión del Tiempo para Emprendedores.

Este Sistema está compuesto por herramientas específicas que nos permiten mantenernos organizados y ser más efectivos de forma constante, incluso si estamos teniendo una semana difícil.

Herramientas #1: _____

En la organización personal, el búnker es un espacio que está ahí para que podamos _____, _____ y _____.

Es un ritual diario en el que podemos prepararnos para salir y conquistar el resto del día.

Para poder liberar un primer espacio, hay un dato que es fundamental: más del 90% de las cosas que hacemos son _____.

Podemos usar eso a nuestro favor porque una de las formas más fáciles de empezar a detectar cómo podemos recuperar tiempo es hacer una _____ de las cosas que hicimos en los últimos dos días.

Si detectamos algo en lo que podríamos haber ahorrado tiempo, probablemente estaremos detectando algo en lo que podemos ahorrar tiempo el 90% de los días.

En tu caso, ¿Qué cosas hiciste en los últimos dos días?

En el caso de Alejandro, una vez que tuvo la lista, la revisamos con tres preguntas que le permitieron liberar su tiempo, respondelas tu también:

#1 ¿Qué momentos utilicé para distraerme y desconectarme con algún tipo de contenido? Puede ser leer el diario, entrar a Netflix o YouTube. Incluso utilizar las redes sociales.

#2 Vuelve sobre la lista y revisa: ¿En qué momentos hubo tiempos muertos que no aproveché? Una vez los detectes escríbelos aquí:

#3 Vuelve sobre esos dos días y pregúntate ¿Qué cosas hicimos dentro de nuestro día que podríamos haber delegado a otra personas a un costo relativamente bajo?

Lo que queremos hacer es volver a estas tres preguntas una por una e ir marcando los ítems que se encuentran en algunos de estos campos. Una vez que lo detectamos, es bueno anotar junto al ítem cuánto tiempo aproximado nos tomó.

Recuerda que estamos buscando tiempos muertos, no grandes cambios que realizar. Estamos buscando piezas de cinco minutos, diez minutos o media hora como mucho que podamos utilizar.

Una vez que tenemos marcado todo esto, lo que hacemos es volver sobre esas actividades y hacernos una pregunta más:

¿Cuál es la forma más fácil y menos costosa que tengo de recuperar 15 minutos de mi día?

Para fortalecer este espacio, lo que sigue es asegurarnos de que una vez que separamos esos 15 minutos vamos a cumplir con dedicarlos a organizarnos, y no a otras cosas o tareas.

Para hacerlo, necesitamos comprender cómo funcionan los _____, y por qué hasta ahora nos costó ser constantes.

Los hábitos tienen tres partes que se repiten siempre, tanto en los buenos como los malos: _____-_____-_____.

- Los disparadores son lo que nos recuerdan realizar la _____.

- La conducta es lo que _____.

- La recompensa es algo alrededor de la _____ que le dice a nuestro _____ y _____ "esto está muy bien, deberíamos hacerlo más seguido".

Los estudios sobre hábitos demuestran que una vez que los formamos, esos hábitos dejan de costarnos fuerza de _____, y empezamos a hacerlos en _____.

Más aún: los estudios han encontrado que una vez que un hábito se forma, el cuerpo se acostumbra a usarlo como mecanismo en momentos _____.

Eso significa que si formamos hábitos (en lugar de simplemente conductas aisladas), cuando lleguen los bombardeos va a ser nuestro cerebro el que nos recuerde que hay un hábito que seguir, ¡sin necesidad de recurrir a nuestra _____!

El primer paso, entonces, es enfocarnos en cómo construir ese pequeño espacio, ahora que lo tenemos lo importante es enfocarnos en acciones de alto impacto.

Herramientas #2: la _____.

Tener un _____ implica poner en palabras y recordar de manera constante cuáles son nuestros objetivos más _____ en la vida.

Si el búnker es nuestro espacio de trabajo, la misión es la llave a partir de la cual se acciona todo el sistema de estrategias de _____ _____ que nos permitirá alcanzar nuestros objetivos como emprendedores.

Es la definición de qué tipo de persona queremos ser y cuál es el legado que queremos dejar en nuestra familia y en nuestro trabajo.

La misión personal es una herramienta clave de productividad porque en el 99% de los casos los problemas de productividad vienen de no saber _____.

El estar desorientados respecto de cuáles son las acciones prioritarias es uno de los motivos por los cuales no hemos podido salir del Laberinto de lo Cotidiano hasta ahora.

Responde las siguientes preguntas tu mismo y comienza a construir tu Misión Personal.

#1 Piensa en tres personas a las que veas como modelo a seguir.

- La primera, alguien cercano.
- La segunda, un personaje de ficción.
- La tercera, algún personaje famoso (histórico o contemporáneo).

Anota el nombre de cada uno y a continuación escribe por qué ves a esa persona como referencia y qué admiras de ellos.

#2 Imagina que tienes todo el tiempo y recursos que puedan hacer falta. El dinero no es un problema para nada y no tienes plazos que cumplir: ¿Qué estarías haciendo dentro de 6 meses?

#3 ¿Qué decisión difícil tomaste en el pasado y qué valores te ayudaron a decidir?

#4 ¿Cuándo estás orgulloso de ti mismo?

#4 ¿Cuándo estás orgulloso de ti mismo?

#5 Recuerda tu infancia, ¿qué querías ser "cuando seas grande"? ¿Hay alguna habilidad o metáfora detrás de esa idea? (Por ejemplo yo quería ser actor, y creo que la metáfora detrás tiene que ver con el contar historias y transmitir mensajes).

¿Hay alguna habilidad o metáfora detrás de esa idea
quería ser actor, y creo que la metáfora detrás tiene
contar historias y transmitir mensajes).

#6 ¿Cuándo fue la última vez que perdiste la noción del tiempo haciendo algo? O, ¿por qué no podías dormir por la noche de la emoción y ansiedad por un proyecto?

En el caso de Alejandro tener su enunciado de Misión Personal fue un antes y un después en su vida. Obtuvo una claridad que nunca pensó que podía tener.

El tiempo invertido en su Misión, le permitió ahorrar horas en otras actividades rápidamente y, con esa claridad, detectó muchos ajustes que podía hacer. Solo en las primeras semanas de poner manos a la obra en su Bunker ganó 11 horas para él cada semana, un día laboral completo.

Cuando a diario nos recordamos a dónde nos dirigimos, es muy fácil distinguir qué actividades merecen nuestro tiempo y cuáles no.

Una vez que llegamos a este punto, la cuestión ya no es lograr superar la falta de tiempo sino empezar a descubrir cómo podemos usarlo en actividades que nos traigan grandes resultados.

Era momento de sumar a su arsenal de productividad los _____ de _____, para así poder organizar toda su semana, y cumplir con todos sus objetivos de manera enfocada y con energía.

Los resultados de Alejandro son geniales, pero no son inalcanzables.

Usando el mismo proceso que te compartiremos hemos visto independizarse, dejar sus trabajos y recuperar el control del tiempo a personas en Argentina, México, Uruguay y muchos países más.

Cuando entendemos cómo funcionan nuestros hábitos y contamos con las estrategias correctas, podemos dejar atrás la falta de tiempo y reemplazarla por claridad, propósito e independencia.

Y es lo mismo que vamos a lograr para ti en el video número 3.

Con tu control de mandos lograremos que estas horas que liberamos se conviertan en resultados en todas las áreas de tu vida: que puedas tener una rutina con tiempo para cuidar tu salud, donde puedas elegir a qué hora despertarte, y qué estudiar cada día.

Para que puedas lograr tu objetivo como emprendedor y aprovechar el episodio 3 al máximo, dale click a “me gusta” debajo del video, y cuéntame en los comentarios:

Si tuvieras una hora más libre por día ¿para qué la usarías?

Cuando nos cuentes, podremos ayudarte a lograr tener ese tiempo, y sus respuestas a esta pregunta nos sirven para continuar mejorando este sistema para otros emprendedores también.

Te leo en los comentarios, ¡y nos vemos en el próximo episodio!