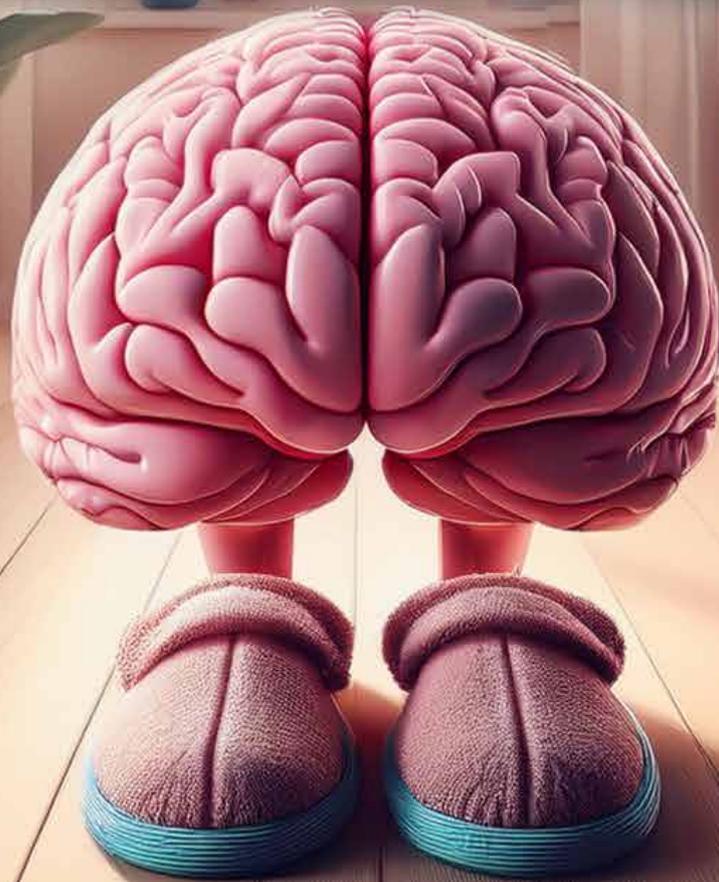


Técnicas **TEC**
Tomá El Control

Simplificá tu día,
disfrutá más tu vida.



Tips & Tareas

¿POR DONDE EMPIEZO?

CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA:

- 1º Vas a leer y repasar **las hojas** de esta guía cuando lo requieras.
- 2º Vas a ser **más consciente** de que DECISIONES hay en tu día y vas a gestionar tu humor.
- 3º Vas a tomar las decisiones que sean necesarias que definas ahora, en tu Presente.
- 4º Vas a aplicar todos los Tips en tu vida para ver la **transformación** que tiene tu camino.
- 5º Vas a hacer todas las Tareas enumeradas para **pasar a la acción** y a la práctica.
- 6º Vas a escribirme con las dudas que tengas para **poder guiarte**.

TEMAS VISTOS EN CLASE:

- 01 - ¿Por qué terminamos el día agotadas sintiendo que no hicimos lo realmente importante?
- 02 - Auditá tu día, simplificá tu vida: El ejercicio de la revisión en acción.
- 03 - ¿Cómo llevo la simplificación a toda mi vida?
- 04 - Tips y Tareas

En la clase de hoy vamos a aprender a simplificar la vida empezando a trabajar el día a día. Tu vida está compuesta de un combo de miles y miles de días. La fracción pequeña de tu vida es el DIA. Y así vamos a dividir, pulir y trabajar cada fracción, cada día, para que puedas ajustar la dirección y que tu calendario no sea una catarata de kilombos, sino una seguidilla de días que puedas disfrutar.

Hoy nos enfocamos, recargamos baterías, conectamos y avanzamos.

TIPS Y TAREAS: ENTRENAMIENTO MENTAL



HERRAMIENTAS Y CONSEJOS VISTOS EN CLASE:

Estas recomendaciones van a hacer que puedas implementar en tu día a día lo aprendido en clase, de una manera más llevadera, fácil y pasando a la acción sin que sean desafíos gigantes. Sino atajos más prácticos para que en tu rutina puedas ir sumándolos.

TIPS:

Una sola tarea importante en el día, todo lo demás es bonus extra.

Calendarizá **absolutamente todos** los encuentros sociales. Cuando vas a ir a agendar una nueva juntada, reunión o salida, tené en cuenta que estarás haciendo el día previo y el día después. No es lo mismo estar juntandote con amistades con toda tu energía recargada y ganas, o quemada de situaciones laborales o por tener solapada catarata de juntadas. Queremos disfrutar nuestras amistades, no ir corriendo a todos lados para cumplir y poder ver a todos.

La productividad no se ve como una agenda plagada de items y pendientes. La productividad es producir el **mayor impacto**, quemando la menor cantidad de recursos. Y nuestros recursos son: el tiempo, la batería de las ganas, tu creatividad, tu ánimo. Si por llenarte de pendientes vas perdiendo claridad, vas ganando estrés y va bajando tu rendimiento, lo único que estás realmente ganando ahí es quemazón mental.

Si tu semana está cargada de pendientes que son del mismo rubro, por ejemplo dar sesiones, dar charlas, dar clases, planificá tu semana haciendo un mix de rubros para no quemar tus baterías de estar dando información. Esto es: Mezclar actividades y pendientes que sean: algunos enseñando, otros aprendiendo, como en cursos. Otros donde estés leyendo, otro donde estés escuchando, otro donde te estés moviendo, otro donde estés más quieta. En mi semana hay pendientes de **diferentes estímulos** como: Dar clases y sesiones donde ahí estoy enseñando y guiando. Cursar, donde ahí estoy aprendiendo. Escuchar podcast y audiolibros, donde ahí estoy nutriendome con info nueva. Leer libros físicos donde ahí atajo info nueva con los ojos. Y en mi semana también convive mis actividades que son: Act. física todos los días, meditación, encuentros sociales, eventos. Si en tu semana tenés un mix, tenés estímulos variados. Si estás toda la semana en reuniones y dando clases o sesiones, vas a sentirte cansada de estar todo el día sentada dando. En el mix es que nuestras partes de la cabeza van descansando y se van turnando.

Con regularidad tratá de tener **un día en la semana que no tengas agendado nada**. Hay semanas donde ese día será más relax, hay semanas donde hay imprevistos y podés ese día meter ese pendiente. Tené baches de tiempo libre para tener más espacio, una manera más elástica de manejar tu tiempo y que tengas cintura para mover pendientes o meter actividades en tu semana que surgieron de la nada.

TIPS Y TAREAS: ENTRENAMIENTO MENTAL

TIPS:

No agendes con **horarios apretados**. Espaciá tus actividades, no des una clase atras de la otra, no tengas reuniones una detras de la otra. Nuestra atención se va perdiendo. Va perdiendo calidad nuestro foco si estamos durante horas y horas sentadas en reuniones, sesiones, clases o cursando. Dale espacios de aire a la cabeza, y entre actividad y actividad date tu tiempo de irte a preparar un cafe, salir a caminar, darle otro movimiento a tu ritmo diario. Yo aireo mi cabeza caminando 6 km. por día. Ahi sin presion de nada, sin cumplir metas ni exigencias tengo la cabeza libre. Cuando tengo la cabeza asi aireada donde solo tengo que caminar, se me ocurren ideas, me cae info a la cabeza para resolver algo que venia dandole algunos giros. Tu cerebro te va a agradecer que le des aire.

Espaciá tus eventos sociales. Si estás dia tras dia juntándote con amistades, eventos, festejos familiares, tu batería social se va a quemar. La idea es que disfrutes tiempo de calidad con cada persona que querés. Que esté tu atención enfocada en esas personas. No que vos estés tomandote un café con una amiga y tu cabeza pensando en los kilombos de mañana. Porque en realidad si estas tomandote un café con tu amiga y tu cabeza está en Mañana vos en realidad estás en Mañana. No con tu amiga.

Para ganar alivio mental, no te pongas en el rol de Call Center. Esto es, por mas que puedan ubicarte en tu celular, por mas que puedan escribirte por redes sociales, por Whatsapp, esto no quiere decir que vos estes disponible 24 hs. **Enfocá tu energía en la tarea en la que estás**. No agarras el celular, no chequeas rapidamente las redes, no le pegas una ojeada a las notificaciones o las apps que tengas. Tu rendimiento es mejor optimizando tu batería. Tu bateria rinde más si hace de a una sola cosa a la vez. El multitasking es multi-nada. Cuando desvías tu atención al celular, despues para volver a prestar atención en lo que estabas antes y entrar en ritmo y entender donde es que habias dejado todo TARDÁS y ahi se te arma un bache de foco. Estas gastando baterias en entender en que estabas y accionar. Acostumbrate a hacer de a una cosa. Nos acostumbramos a pingponear entre aplicaciones en el celular. Y en la vida real pingponeamos entre temas, entre cosas que estamos haciendo, en la cabeza estamos entre situaciones que quremos resolver. No pingponees tu atención. No le abras la puerta a mas temas. Enfocate de a uno. No sos un call center.

Si tenés temas que están quemandote la cabeza porque no tenes idea como solucionar, o dependes de otras personas, vas a **bajar a calendario una franja horaria** en donde te vas a poner a pensar como resolver ese tema para avanzar. Esto es reservar un dia y horario especifico para destinarlo a ese tema que tenes en la cabeza. Cuando lo agendás, lo sacás de tu cabeza. Tener pensamientos flotando en tu cabeza sin darles solución lo unico que hacen es girar tus engranajes mentales yendo a NINGUN lado. No les des rienda libre a los dialogos internos que supones que estan buscando soluciones. Nada de bucles, nada de escenarios mentales. A cada cosa le vas a dar un lugar, y esto incluye a esos temas pendientes que no estas pudiendo solucionar. Yo tengo franjas horarias para resolver temas específicos y me hago mala sangre, puteo, me frustró y vivo un abanico amplio de sensaciones en esa franja horaria que destiné a resolver eso que me tiene preocupada. Vivo todo en ese momento, le encuentro la vuelta, lo soluciono y listo. Sino yo estoy acumulando dias de bucles mentales, no de soluciones.

TIPS Y TAREAS: ENTRENAMIENTO MENTAL

TIPS:

No tenemos en el colegio la materia **Planificación Personal**. Por lo que tenemos que aprender a fuerza de prueba y error como podemos optimizar y gestionar nuestro tiempo. Y esto es gestionar nuestra energía. Si sabés que tus mañanas son power, si sabes que tu energía baja en algunos momentos del día, si sabés que te pones creativa a mitad de la semana, si sabés que viernes a la tarde ya querés desconectar y hacer otras cosas, vas a testear agendar cada pendiente pensando de manera más estratégica. Si te consume mucha batería mental una reunión, cuando tengas que agendar otra actividad, tené en cuenta si ese día tenés reuniones. Si sabés que terminás cansada o con la batería por la mitad, luego no te pongas actividades que demanden más energía. Tenemos que ser especialistas en gestionar nuestra energía. Sino vamos con el tanque de nafta usando la reserva siempre y estamos quemándonos.

A la hora de agendar actividades en tu semana **no lo hagas con el ánimo** o humor que tenés en ese momento. Hacerlo con mirada de científica, Modo Laboratorio. Esto es, si estas muy feliz quizás agendás muchas actividades en la semana porque sentís que te va a dar el cuero. Llegas cada uno de esos días y querés mandar todo a la mierda. A la hora de planificar que tu humor y ánimo sean neutrales. Podes tener muchas ganas de ver a alguien, y agendás con mucho entusiasmo ver a esa persona. Después se te plaga de actividades la semana. Y terminas viendo a esta persona con tu batería a medio cargar. No disfrutas tu juntada al 100%, estás en tu cabeza corriendo entre pendientes y la idea es que te guste mucho tus días. No que estés siendo la maratonista de los checks en listas de pendientes. No acumulamos check, sino que acumulamos momentos que nos gustan.

No dependas de tu humor o ganas. Que tu foco este en el **largo plazo**. Esto es estar comprometida con tu Yo del presente accionando en el Ahora. Estar comprometida con tu Yo del Pasado que lo que vivió te sirve para aprender. Y comprometida con tu Yo del Futuro que va a vivir los triunfos y festejos de haber logrado lo que querías. Si vos HOY bajás los brazos, estas haciendo efecto dominó con tu Yo del Futuro que no va a festejar nada. Planificá con el nivel de consciencia que sos EQUIPO. Tu pasado, presente y futuro son equipo. Tu cabeza, pensamientos, cerebro, emociones y ánimos son equipo con vos. Todo tu equipo te acompaña y está en vos, en tu Yo Presente planificar con responsabilidad, en eje y a gusto. Teniendo siempre en cuenta tus valores, lo que es prioridad para vos y lo que es importante para tu vida.

El bajón va a aparecer, las cero ganas, el querer mandar todo a la mierda va a aparecer, por eso te recomiendo: Espaciar tu planificación de tareas, no darle rienda suelta a tu cabeza que va creando escenarios ficticios, entrená tu cabeza para que te aliente, no para que te boicotee. Y esto se da cuando te comprometes con vos misma a largo plazo. Cuando vos le enseñás a tu cabeza que vas a cumplir vos misma con tu propia palabra, y llega el día y haces lo que dijiste que ibas a hacer, AHI le estas enseñando a tu cabeza quien manda. Tu cerebro se va a acostumbrar a que cada cosa que te propones, vos le vas a dar para adelante hasta lograrlo. Si cuando organizas con una amiga verte llegas a horario y cumplís, ¿por que NO cumplís con vos misma y faltas o no haces lo que dijiste que ibas a hacer? Es tu crecimiento interno, es tu meta, son tus sueños, es tus ganas de avanzar, compromete con vos misma todos los días. Todos los días sumando puntos para vos, sabiendo que estas de a un casillero avanzando. Que todo pasito suma. No subestimamos nada. No suponemos nada, testeamos todo y vamos relevando ese feedback para ser cada vez mejores planificadoras personales. Porque vamos a saber así gestionar cuando nos agarran bajones, cuando nos agarra fiaca. Ahí va a aparecer nuestro cerebro alentador y nos va a decir: Dale, vamos a meterle, vos podés.

TIPS Y TAREAS: ENTRENAMIENTO MENTAL

TIPS:

Otro consejo relacionado a las emociones es: Cuando estés enojada, sientas frustración, ansiedad o cualquier emoción que veas que está empezando a subir tu espuma mental, vas a preguntarte: ¿Quiero que esta emoción me tiña mi día? ¿Quiero que me incluya en mi humor y ánimo? ¿Quiero ir con esta sensación encima todo el día? **Podes elegir que pensar**, puedes elegir quedarte o descartar lo que sea que sientas. Vos tenes las riendas de tu cabeza, vos elegís si quieres que se te quede en la mente alojada esa sensación las horas que sean, o si en minutos frenás las rotativas de pensamientos torcidos, elegís que quieres otra cosa, y empezás a tomar distancia de ese sentimiento turbulento y tu atención va a lo que SI quieres, no es darle mas combustible a esas sensaciones feas y que se te prenda fuego el humor o estado de ánimo. También puedes preguntarte: ¿Que gano dejando en mi cabeza durante horas alojado este sentimiento de enojo? ¿Esta sensación de frustración me va a contribuir a avanzar? Hacerte preguntas te ayuda a ganar distancia, generar mayor perspectiva y ahí empezas a ganar mas claridad. Porque la idea es que tomes mejores decisiones , en base a la claridad. No en base a tu humor o frustración actual. Porque lo que elijas HOY construye tu mañana. Y si quieres que tu MAÑANA sea atajando buenas noticias, logros y sueños cumplidos vas a necesitar tener un HOY eligiendo con claridad. No con humor de mierda. Haciendonos preguntas ganamos tiempo entre lo que me pasa, lo que siento y como actuo. Esa franja de tiempo es una pausa funcional. Sirve para que no estemos reaccionando, sino accionando en dirección.

No supongas nada, testeá todo. Si vos suponés es en base a tu historial pasado. Lo que vos quieres lograr a futuro son cosas nuevas. Si vos condicionas tu futuro por tus experiencias pasadas, lo que estas haciendo en realidad es suponer que solo podés lo que fue corroborado en el pasado. Entonces con esa lógica nada nuevo podrias hacer o probar. Si vos dejás de suponer y pasas a testear y probar a ver como te va, vas a ir ganando feedback. Si vas sumando feedback de las experiencias que vivís estas haciendo crecer tu historial pasado. Con más feedback que alimente tu historial pasado, mayor capacidad vas a tener para pulir tus errores. Si cada vez más pulis tus errores, cada vez mejor te van a salir las cosas. Por eso el foco tiene que ser en TESTEAR. Probá todo, todas las maneras, todos los caminos. Vos no sabés cual va a ser el correcto en el momento en el que estas. Si no probás, la cagás. Cagás tus chances de encontrar nuevas maneras de hacer las cosas, nuevas oportunidades de conocer gente nueva, nuevos momentos donde te conoces aún más. Viví Modo Laboratorio, testeá todo. Sin suposiciones el testear se hace más liviano. Así como al entrar en un local de ropa se acerca una vendedora y te pregunta si buscas algo y vos decis "estoy mirando" y pasas a recorrer el local sin ningún peso en la cabeza, esto es lo mismo. Estás testeando, puede salir como el culo, pueden salir nuevas ideas, puede salir las cosas medio crudas, pueden salir nuevas oportunidades. Pero no lo sabés hasta que no lo vivís. Experiencia vivida, ganancia recibida. Ganás informacion, ganas feedback de como actuaste, ganas poder de análisis para pulir tus errores. Dejate de joder con las suposiciones, mandales un besito y vos segui avanzando.

De la mano del **Modo Laboratorio**, donde estás testeando todo, va también el **Modo Aprendiz**. Vamos a aprender toda la vida, de todos los caminos que tomamos, de todos los errores que cometemos, de todas las cagadas que nos mandamos. Y esto también es, cuando elegis aprender algo, luego TESTEÁ eso aprendido en tu vida real. Tus nuevos conocimientos si no pasás a testearlos, si no accionás, te quedan envejeciendo en tu cabeza. Los conocimientos que vas sumando , van creciendo y ayudandote si accionás, porque aprendemos haciendo. Que tus testeos sean de tus propias experiencias habiendo implementando lo que aprendiste, no solo en la teoría. Tené en cuenta que no tenemos que suponer nada, tenemos que testear todo. Aprendemos tanto de sumar conocimientos como de aplicarlos en nuestra vida, con nuestro propio feedback vivido. Ahí tenemos doble capa de aprendizaje, lo que admiramos y lo que vivimos. Si solo nos quedamos en la teoría, vas a ser una biblioteca renga, porque le falta la pata de la experimentación, de la implementación de lo que aprendiste.

TIPS Y TAREAS: ENTRENAMIENTO MENTAL

TAREAS:

Vas a **relevar todas las decisiones** que tomás en tu día, vas a clasificarlas, vas a ser mas consciente de como al cantidad de elecciones que haces te quema la batería y con toda esta consciencia vas a pasar a planificar cada vez mejor tus semanas.

Vas a tener solo **una tarea importante** por día: Para tener un día mas liviano, previamente tu Yo del Pasado lo planificó. Puso esos pendientes para ese día, puso una Tarea importante para ese día, y sacó al conclusión de que ese día estarías con una determinada energía. Vos, siendo tu Yo del Presente vas a vivir ese día, vas a relevar como te sentiste y en tu realidad, con tu propio feedback vas estar aprendiendo si realmente tu Yo del pasado planificó en eje, si se pasó de cantidad de actividades, si fue consciente y te dejó algunos bloques vacíos o que pasó. Y con ese feedback de experiencia vivida vas a darte cuenta que podes pulir tus próximas planificaciones teniendo como info lo que experimentaste cada día. Vas a ir ganando claridad de como planificar a medida que practiques. Y esto es planificando y testeando cada día como te sentís con esa cantidad de actividades en tu semana. Así que practicá y practicá. Siempre tené una sola tarea importante y siempre tené a mano y a la vista lo que son tus prioridades. Que son tu brújula, tu norte de que tus acciones esten alineadas a lo que es importante para vos.

Vas a **planificar tener bloques** vacíos, juntadas sociales espaciadas, reuniones o actividades que te demandan mas energía en horarios donde sepas que estás mas enfocada y vas a dejar de subestimar que podes hacer mil cosas por día. Acostumbrate a tener pocos pendientes. Y que esos pendientes son efectivos para que estés cada vez mas cerca de concretar lo que querés.

Vas a **automatizar las decisiones que son repetitivas** y esto es: Gestionar mejor las compras de tu casa, hacer más ágil las elecciones de tus comidas diarias, reservar franjas horarias ya preestablecidas de actividades que haces regularmente como entrenar, cursar, dar clases.

PARA RECAPITULAR en esta clase vimos:

Simplificá tu día, disfrutá más tu vida.

- 1 - ¿Por qué terminamos el día agotadas sintiendo que no hicimos lo realmente importante?
- 2 - Auditá tu día, simplificá tu vida: El ejercicio de la revisión en acción.
- 3 - ¿Cómo llevo la simplificación a toda mi vida?
- 4 - Tips y Tareas

¿Nos vemos la próxima clase?

Te comparto las siguientes clases para que puedas ver **hoy mismo** y profundizar en el tema que quieras:



Mirá la clase en tecnicastec.com/expectativa-cero



Mirá la clase en tecnicastec.com/cambio-en-mi-vida



Mirá la clase en tecnicastec.com/estar-presente

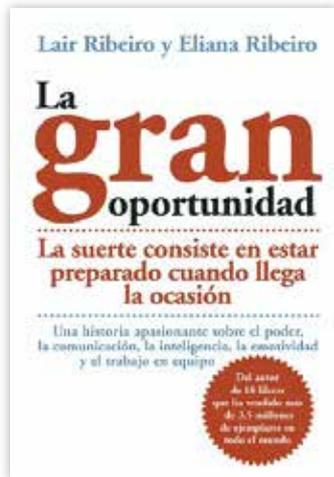


Mirá la clase en tecnicastec.com/mi-amigo-celular

Vamos a cumplir con lo que nos proponemos para que nuestro cerebro nos "tome en serio", y sea nuestro aliado, accionando a NUESTRO favor. Practiquemos esto. Cumplamos con nuestra auto-palabra.

RECOMENDACIONES PARA TU CEREBRO:

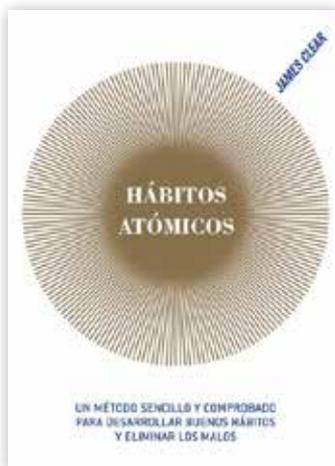
Te propongo que busques, leas y escuches los siguientes libros / audiolibros:



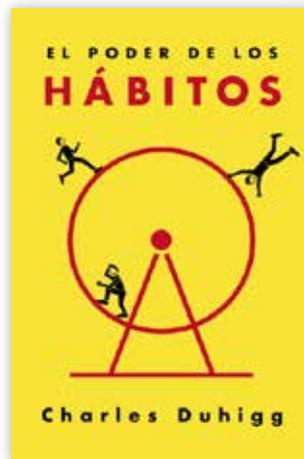
LA GRAN OPORTUNIDAD
de Lair Ribeiro y Eliana Ribeiro



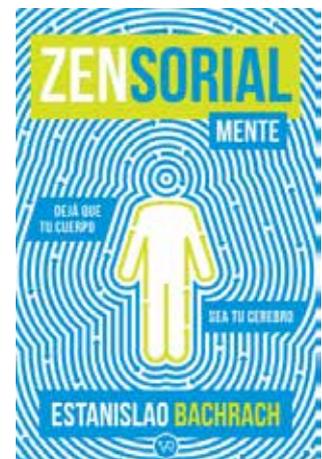
SOLO UNA COSA
de Gary Keller



HÁBITOS ATÓMICOS
de James Clear



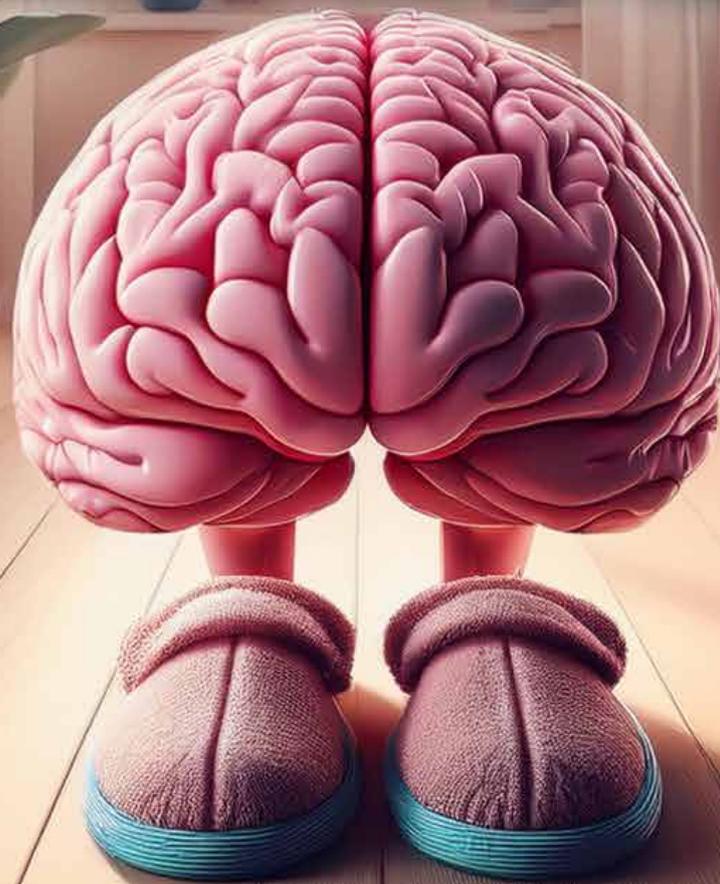
EL PODER DE LOS HÁBITOS
de Charles Duhigg



ZENSORIALMENTE
de Estanislao Bachrach

Recordá que dándole a tu mente más herramientas, va a poder encontrar una mayor cantidad de soluciones para lo que quieras resolver en tu día. Esto es sumando libros, artículos, audios y toda la información que sea a fin a lo que te interesa y a lo que te gustaría saber más. Conocer la forma de pensar de diferentes autores/as hace que puedas tener un abanico más amplio de recursos para encontrarle la vuelta a las situaciones de tu vida. Con una perspectiva diferente y la posibilidad de resolver con mayor creatividad.

Simplificá tu día, disfrutá más tu vida.



FELIZ estoy de que hayas sido parte de esta clase. Y que puedas aplicar en tu vida estas herramientas, vamos que VAMOS!