

EP: 205

Título: Los ladrones de tu tiempo. Parte 2.

Voces: Juan Vereecken & Alejandro Mendoza

Recursos recomendados: Libro Agudeza, de Juan Vereecken

IDEA PRINCIPAL DEL EPISODIO

El líder que cuida el uso del tiempo maximiza su productividad.

6 LADRONES DEL TIEMPO QUE AMENAZAN TU LIDERAZGO. Parte 2

1. El _____.

La definición de enfoque es:

- El estado de haber _____ clara definición
- El centro de actividad

El desenfoque es el opuesto:

- El estado de NO tener clara definición
- La _____ de actividad

Estar desenfocado en tu vida te hace estar metido en muchas cosas, pero no _____ en algo.



**Hay dos días importantes en la vida de cada persona.
El día que nace y el día que descubre para qué.**

El enfoque va a _____ constantemente durante tu vida.

Enfócate en desarrollar lo que va de acuerdo con tu _____ y _____ en la vida y no te distraigas.... ¡ENFÓCATE!

Para lograr el enfoque se requiere de mucha _____, determinación y disciplina porque la vida misma y las demandas de otros siempre están empujando para desenfocarte.

2. La _____.

La inseguridad te impulsa a hacer _____ que no debes hacer para quedar bien con las personas. Quieres agradar a las personas para sentirte _____ por ellas.

Creer en _____ personal es todo un tema, pero en este punto en referencia del tiempo, simplemente tienes que abrazar la verdad de que tienes la responsabilidad de tu propia vida, como igual tienes la autoridad en tu vida.

La inseguridad _____ tu liderazgo al máximo y te roba el tiempo.

3. La mala coordinación del _____.

Tu calendario es el reflejo de tus prioridades.



Mientras más experiencia y más responsabilidad de liderazgo tienes, menos dueño de tu tiempo pareces ser.

Todos tenemos 24 horas en el día, no más no menos. Algunas personas logran cumplir con lo que deben y necesitan para avanzar en su propósito, y a otras personas no les _____ su día. ¿Por qué? Muchas personas se esfuerzan, pero en cosas que no avanzan.

Una mala coordinación de tu tiempo se ve de dos maneras distintas:

1. Hacer lo que _____, y no hacer lo que debes.
2. Hacer lo que debes en un _____ en el que no lo debes hacer

Toda persona tiene horas durante el día cuando su cuerpo (mente, emociones, fuerza física) está a su _____ nivel, durante esas horas la persona debe estar dedicado a sus actividades de prioridad, así maximiza su tiempo.

El _____ roba tu tiempo.

4. _____ familiar.

Hoy día hay una diversidad de _____ familiares, así que te pido que contextualices para tu caso específico.

Hay dos principales ladrones de tiempo:

- A. _____ de una pareja
- B. Una vida que _____ de los hijos

(A) Hay 2 avenidas en una relación:

- La de _____ - creciendo y alineando para el futuro
- La de _____ - siempre arreglando lo que esta roto

Las dos avenidas requiere tiempo, pero la de preparación te consume menos tiempo porque cada día que pasa mejora.

(B) Una vida enfocada en los _____ y cada cosa que se les antoja, se les presenta o se les obliga te pondrá en destrucción, un manicomio, o simplemente te robará todo el tiempo.

Cuando el enfoque de un adulto está en sus hijos y todo gira alrededor de los hijos, muy pronto se desenfocará y tendrá una relación de familia que le roba mucho tiempo.

5. Problemas _____.

Problemas que ocupan nuestros pensamientos y nuestras emociones consume nuestro tiempo y muchas veces nos paraliza en el tiempo.



Dedícate a aprender a llevarte bien con las personas.

Entiende y acepta que solo tú tienes la autoridad y el _____ sobre una sola persona... Tú mismo. Personas harán y actuarán como quieran, no puedes hacer nada en cuanto a eso... solo puedes mantenerte en paz con todos a través de _____ a todos, y practicar dos grandes reglas:

- No tomarse nada personal (no tomar ofensas)
- Perdonar cuando tienes algo contra alguien

(Son dos prácticas de 'amarte a ti mismo' enseñadas en la Biblia).

6. _____.

Hay 3 tipos de agotamiento:

- Mental
- Físico
- Emocional

_____ - La cantidad de información que entra en la mente es algo exagerado. La conexión digital ha hecho que no se descansa mentalmente. 'Salud Mental' es un tema de gran preocupación hoy porque muchos están agotados mentalmente. (No se duerme por asuntos mentales mayormente y entonces no se está al 100%)

Físico - En esta área se está un poco mejor... para mucho trabajar de casa, trabajar 4 a 4^{1/2} días por semana ha ayudado (en algunos países). A veces se está agotado físicamente, no tanto por las jornadas largas de trabajo sino porque no hay actividad física de ejercicio.

Emocional - Cuida tu salud emocional porque cuando no te permites sentir te entumeces y eso te roba tiempo.

Respuestas: desenfoco, logrado, difusión, avanzando, variar, diseño, propósito, valentía, inseguridad, muchas cosas, amado, seguridad, socava, calendario, alcanza, no debes, horario, máximo, cansancio, Desorden, estructuras, Problemas, gira alrededor, preparación, reparación, niños, interpersonales, poder, valorar, Cansancio, Mental.



EP: 205

Título: Los ladrones de tu tiempo. Parte 2.

Voces: Juan Vereecken & Alejandro Mendoza

Recursos recomendados: Libro Agudeza, de Juan Vereecken

IDEA PRINCIPAL DEL EPISODIO

El líder que cuida el uso del tiempo maximiza su productividad.

6 LADRONES DEL TIEMPO QUE AMENAZAN TU LIDERAZGO. Parte 2

1. El desenfoque.

La definición de enfoque es:

- El estado de haber logrado clara definición
- El centro de actividad

El desenfoque es el opuesto:

- El estado de NO tener clara definición
- La difusión de actividad

Estar desenfocado en tu vida te hace estar metido en muchas cosas, pero no avanzando en algo.



**Hay dos días importantes en la vida de cada persona.
El día que nace y el día que descubre para qué.**

El enfoque va a variar constantemente durante tu vida.

Enfócate en desarrollar lo que va de acuerdo con tu diseño y propósito en la vida y no te distraigas.... ¡ENFÓCATE!

Para lograr el enfoque se requiere de mucha valentía, determinación y disciplina porque la vida misma y las demandas de otros siempre están empujando para desenfocarte.

2. La inseguridad.

La inseguridad te impulsa a hacer muchas cosas que no debes hacer para quedar bien con las personas. Quieres agradecer a las personas para sentirte amado por ellas.

Creer en seguridad personal es todo un tema, pero en este punto en referencia del tiempo, simplemente tienes que abrazar la verdad de que tienes la responsabilidad de tu propia vida, como igual tienes la autoridad en tu vida.

La inseguridad socava tu liderazgo al máximo y te roba el tiempo.

3. La mala coordinación del calendario.

Tu calendario es el reflejo de tus prioridades.



Mientras más experiencia y más responsabilidad de liderazgo tienes, menos dueño de tu tiempo pareces ser.

Todos tenemos 24 horas en el día, no más no menos. Algunas personas logran cumplir con lo que deben y necesitan para avanzar en su propósito, y a otras personas no les alcanza su día. ¿Por qué? Muchas personas se esfuerzan, pero en cosas que no avanzan.

Una mala coordinación de tu tiempo se ve de dos maneras distintas:

1. Hacer lo que no debes, y no hacer lo que debes.
2. Hacer lo que debes en un horario en el que no lo debes hacer

Toda persona tiene horas durante el día cuando su cuerpo (mente, emociones, fuerza física) está a su máximo nivel, durante esas horas la persona debe estar dedicado a sus actividades de prioridad, así maximiza su tiempo.

El cansancio roba tu tiempo.

4. Desorden familiar.

Hoy día hay una diversidad de estructuras familiares, así que te pido que contextualices para tu caso específico.

Hay dos principales ladrones de tiempo:

- A. Problemas de una pareja
- B. Una vida que gira alrededor de los hijos

(A) Hay 2 avenidas en una relación:

- La de **preparación** - creciendo y alineando para el futuro
- La de **reparación** - siempre arreglando lo que esta roto

Las dos avenidas requiere tiempo, pero la de preparación te consume menos tiempo porque cada día que pasa mejora.

(B) Una vida enfocada en los niños y cada cosa que se les antoja, se les presenta o se les obliga te pondrá en destrucción, un manicomio, o simplemente te robará todo el tiempo.

Cuando el enfoque de un adulto esta en sus hijos y todo gira alrededor de los hijos, muy pronto se desenfocará y tendrá una relación de familia que le roba mucho tiempo.

5. Problemas interpersonales.

Problemas que ocupan nuestros pensamientos y nuestras emociones consume nuestro tiempo y muchas veces nos paraliza en el tiempo.



Dedícate a aprender a llevarte bien con las personas.

Entiende y acepta que solo tú tienes la autoridad y el poder sobre una sola persona... Tú mismo. Personas harán y actuarán como quieran, no puedes hacer nada en cuanto a eso... solo puedes mantenerte en paz con todos a través de valorar a todos, y practicar dos grandes reglas:

- No tomarse nada personal (no tomar ofensas)
- Perdonar cuando tienes algo contra alguien

(Son dos prácticas de 'amarte a ti mismo' enseñadas en la Biblia).

6. Cansancio.

Hay 3 tipos de agotamiento:

- Mental
- Físico
- Emocional

Mental - La cantidad de información que entra en la mente es algo exagerado. La conexión digital ha hecho que no se descansa mentalmente. 'Salud Mental' es un tema de gran preocupación hoy porque muchos están agotados mentalmente. (No se duerme por asuntos mentales mayormente y entonces no se está al 100%)

Físico - En esta área se está un poco mejor... para mucho trabajar de casa, trabajar 4 a 4^{1/2} días por semana ha ayudado (en algunos países). A veces se está agotado físicamente, no tanto por las jornadas largas de trabajo sino porque no hay actividad física de ejercicio.

Emocional - Cuida tu salud emocional porque cuando no te permites sentir te entumeces y eso te roba tiempo.
