

Tu día ideal

Ponte unas buenas ruedas.

1

Disfrutar de tu vida supone saber disfrutar de tu tiempo, de tu día a día.

Imagina que existe un banco que cada mañana ingresa en tu cuenta la suma de 86.400 €. Pero, no pasa nada de dinero al día siguiente. Cada noche borra cualquier cantidad que no usaste durante el día. ¿Qué harías? ¡Retirar cada día hasta el último euro, por supuesto!

Cada uno de nosotros tiene ese banco. Su nombre es TIEMPO. Cada mañana, este banco te acredita 86.400 segundos y cada noche borra y da como pérdida cualquier cantidad de ese crédito que no has invertido en algo de provecho.

Sea lo que sea el tiempo, lo que importa de verdad es cómo eres capaz de gestionar adecuadamente el tuyo propio, teniendo para ello que conciliar los diversos ámbitos de tu vida. No hay fórmulas magistrales ni remedios universales, pero sí estilos de conducta que pueden ayudarte a conseguirlo de forma exitosa.

Parece un tópico, pero lo que está en juego cuando intentas acertar con la gestión de tu tiempo, es tu propia felicidad, el disfrute de tu propia vida. Algo a lo que todos aspiramos.

“La administración del tiempo no está en vigilar nuestro reloj constantemente y controlar horas, minutos y segundos, en mantener horarios rígidos, o en completar cualquier tarea en el menor tiempo posible. Si no en administrar adecuadamente nuestras acciones.”

En la antigua Grecia, Platón proponía un uso del día equilibrado, en el que además del negocio no faltaban los placeres del alma, los «divinos ocios», en que el teatro, la pintura, la oratoria, la lectura, etc., es decir, la formación profunda del alma, hallara su alimento diario.

Ha pasado mucho tiempo desde esta propuesta de Platón, pero la necesidad de equilibrar nuestra vida sigue presente.

Todas las actividades y roles que desempeñas en tu vida están interconectados, confluyen y se complementan en muchos momentos. Por eso, dividir tu vida en secciones puede parecer simplista; sin embargo para que seas dueño de tu vida es muy útil hacerlo, ya que conseguirás ser específico con los cambios y las acciones que quieras realizar.

Por eso la importancia de crear tu Día ideal, para tu momento presente.

Te estarás preguntando cómo puedes hacerlo. Te lo voy a contar.

Te propongo que realices el siguiente ejercicio.

1. Haz una pequeña lista de cuáles son las áreas importantes de tu vida: familia, trabajo, dinero,... Más abajo te propongo algunas, revísalas y, si no son afines a ti, cámbialas e incluye las que consideres que faltan.

Áreas importantes de tu vida

- 1) Casa-hogar
- 2) Familia actual
- 3) Familia de origen
- 4) Alimentación
- 5) Trabajo-profesión-estudios
- 6) Tiempo propio, sólo para ti
- 7) Gestión del dinero
- 8) Cuidado del cuerpo
- 9) Ocio y Aficiones
- 10) Estudios y reciclajes
- 11) Amistades y relaciones
- 12) Participación social
- 13) Tener un propósito claro en la vida
- 14) Zona loca: ¡un día es un día!
- 15) Relación en pareja
- 16) Sexualidad
- 17).....
- 18).....

2. Ahora **Señala la importancia** que tiene para ti cada una de estas áreas marcándolas con 1, 2 o 3; donde 3 significa que es un factor muy importante para ti, 2 importancia media y 1 poca importancia.

Tus prioridades sobre estas áreas varían en función de la época de la vida en que estás viviendo. Para un adolescente sus amigos son casi lo más importante, estos van dejando espacio a otras prioridades: el trabajo, la pareja, los hijos,... Todos somos diferentes y nuestras necesidades también lo son, pero también es verdad que tenemos necesidades parecidas.

Por ello, para poder disfrutar de nuestra vida nos interesa reflexionar y ver el grado de importancia que damos a cada una de las áreas en las que invertimos nuestro tiempo a lo largo del día.

3. Y, por último, ¿Cuál es tu **grado de satisfacción** en cada una de estas áreas? Valóralas del 1 al 3, siendo 3 muy satisfecho, 2 una satisfacción media y 1 nada satisfecho.

Esta satisfacción la puedes medir teniendo en cuenta diferentes escalas y haciendo una valoración media de ambas:

- la **cantidad** de tiempo que dedicas a esa área: demasiado, estoy a gusto con el tiempo que la dedico, muy poco.
- la **calidad** de ese tiempo dedicado: lo haces dándole toda tu atención, lo haces deprisa y corriendo para terminarlo cuanto antes, lo haces sin más porque lo tienes que hacer.

4. Observa los resultados, más abajo te pongo un ejemplo y te sugiero un tabla para que te sea más fácil analizar tus datos:

Áreas importantes de tu vida	Cuánto me importa	Grado <u>actual</u> de satisfacción	Observaciones	
	1 poco 2 medio 3 mucho	1 poco 2 medio 3 mucho	Áreas OK	Áreas a mejorar
1. Casa-hogar	1	2		
2. Familia actual	2	1		
3. Familia de origen	3	3	6	
4. Alimentación	2	2		
5. Trabajo-profesión	3	3	6	
6. Espacio propio	1	3		
7. Gestión del dinero	3	1		
8. Cuido mi cuerpo	3	3	6	
9. Ocio y Aficiones	1	2		
10. Estudios y reciclajes	2	3		
11. Amistades y relaciones	3	1		

12. Participación social	2	2		
13. Mi vida tiene un propósito claro	3	3	6	
14. Zona loca: ¡un día es un día!	3	2		
15. Relación de pareja	1	1		
16. Sexualidad	2	2		

- Si tienes un total de 6 en algún área (3 en las dos columnas) tienes una gran satisfacción en esa área de tu vida que consideras muy importante. **Áreas OK**
- ¿Estás muy satisfecho (3 en la segunda columna) en áreas de tu vida que no tienen demasiada importancia para ti (1 en la primera columna)? igual es necesario que **focalices** tu trabajo en las otras que sí son importantes para ti.
- Si tienes áreas importantes de tu vida (3 en la primera columna) en que tu satisfacción tienen 1 o 2 serán las prioritarias para que trabajes. **Áreas a mejorar.**

Ahora que has completado este ejercicio de autoanálisis, es necesario que decidas cuáles son los siguientes pasos para mejorar y cambiar esta situación en **las áreas de mejora.**

Para empezar con el pie derecho, porque no estableces 3 metas u objetivos que quieras lograr a corto o mediano plazo y las escribes. Esto te ayudará a comprometerte contigo misma(o) y te hará dar pasos seguros hacía lo que realmente quieres.

Mi primera meta a realizar en los siguientes (escribe en cuanto tiempo te propones hacerlo)

Consiste en.....

.....

.....

.....

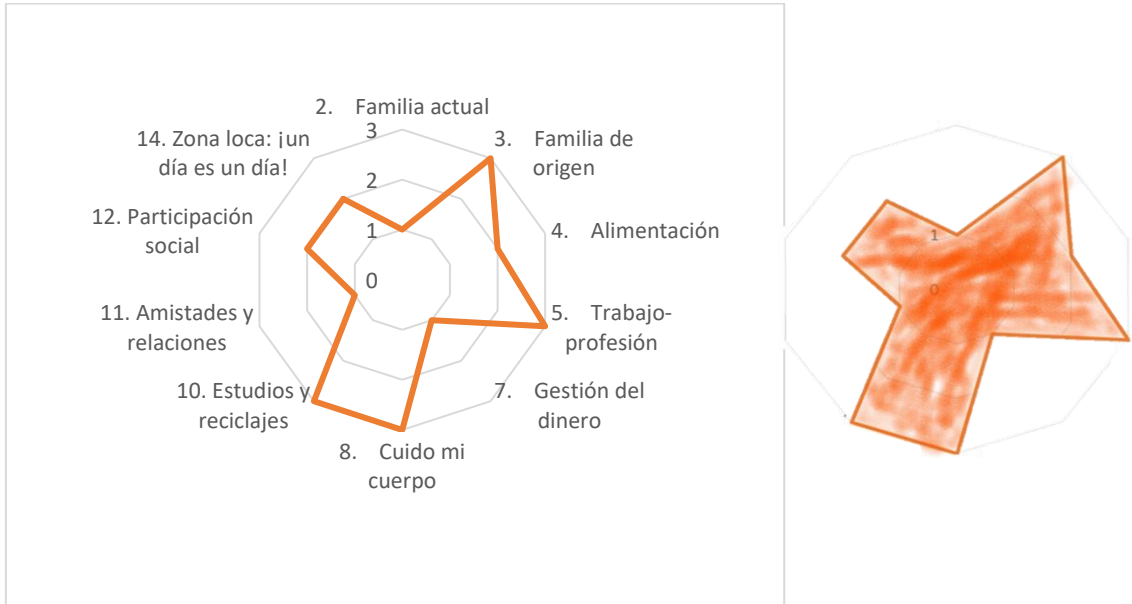
Mi segunda meta a realizar en los siguientes (escribe en cuanto tiempo te propones hacerlo).....
 Consiste en.....

Mi tercera meta a realizar en los siguientes (escribe en cuanto tiempo te propones hacerlo).....
 Consiste en.....

5. Ahora, por último, te propongo que selecciones las áreas más importantes para ti (valor 3 y 2 en la primera columna) y el grado de satisfacción con ellas en tu momento actual y lo veas por separado:

	Cuánto me importa	Grado <u>actual</u> de satisfacción
Áreas importantes de tu vida	1 poco 2 medio 3 mucho	1 poco 2 medio 3 mucho
2. Familia actual	2	1
3. Familia de origen	3	3
4. Alimentación	2	2
5. Trabajo-profesión	3	3
7. Gestión del dinero	3	1
8. Cuido mi cuerpo	3	3
10. Estudios y reciclajes	2	3
11. Amistades y relaciones	3	1
12. Participación social	2	2
13. Mi vida tiene un propósito claro	3	3
14. Zona loca: ¡un día es un día!	3	2

...Y lo traspases a esta gráfica:



Imagínate que el resultado de este análisis son las ruedas del vehículo con el que viajas por tu vida **¿Cómo son tus ruedas?** ¿redondas? ¿picudas? ¿grandes? ¿pequeñas?...

¿Puedes viajar con ellas de una forma cómoda?

Espero que te haya sido de utilidad este ejercicio.

Si tienes alguna duda o sugerencia puedes contactar conmigo en infobelencoaching@gmail.com

Disfrutar del viaje de tu vida, depende del estado de tus ruedas.

Recuerda que tú tienes el poder de cambiar tu vida y tu realidad.

¿Quieres empezar a cambiar las cosas hoy mismo?

Todo empieza hoy todo empieza en ti

Concreta hoy mismo el día

www.belencoaching.com