

SEMINARIO: CÓMO LOS RICOS, MANEJAN SU TIEMPO

Por Carlos Gallego

Este seminario va a poner un ladrillo más en tu vida, quizá el ladrillo más importante para construir los cimientos de tu éxito. Vas a descubrir muchas cosas nuevas, y para eso es necesario que estés concentrado y elimines todas las distracciones antes de continuar leyendo.

De las interrupciones y distracciones es de lo que más se cuidan y se protegen los ricos. Ellos eliminan toda distracción y se entrenan especialmente para ignorar la interrupción cuando esta viene.

Los principales enemigos de tu concentración son:

- 1) **El celular**: Apágalo mientras haces una actividad que requiere tu concentración.
- 2) **Internet, el correo electrónico y los mensajeros instantáneos**: Si estás haciendo varias cosas a la vez, tu mente trabaja a mediana capacidad.
- 3) **Las personas que viven o trabajan contigo**: Cierra tu puerta y avisa que no te interrumpan mientras trabajas o estudias.

La distracción es el principal enemigo de tu éxito.

La energía es la clave

¿Sabes cuál es el recurso más Importante que tienes?

- No es el dinero.
- Tampoco es el tiempo.

Es la energía.

Tony Schwartz en su libro *The Power of Full Engagement* dice que la clave principal del alto rendimiento y la eficacia, es la **energía**.

Tú puedes tener todo el dinero del mundo; pero sin tiempo y sin energía, **de nada sirve**. Puedes tener todo el tiempo del mundo; pero sin dinero y sin energía **de nada sirve**.

Ahora bien; si tienes **toda la energía del mundo** (y puedes tenerla fácilmente si aplicas lo que aprenderás hoy) podrás decidir **en qué tiempo** utilizar esta energía, **en qué actividad** y producir **dinero, riqueza y éxito**.

Esta es la conclusión más importante que he descubierto en 8 años de analizar los hábitos de las personas ricas y exitosas. ¡**Ellos cuidan más su energía que su tiempo!**

Si te enfocas en administrar el tiempo, seguramente lo logres, seguramente puedas administrarlo bien. Pero sin energía, sin energía vital, de nada servirá esa administración.

Según un estudio que hizo el Dr. Robert Young, el cerebro es el órgano que más energía consume. De hecho el cerebro consume aproximadamente 30% de todo lo que comemos.

Cuando estás haciendo una actividad de pensar, o de un cambio de hábito, un comportamiento, tu cerebro podría llegar a consumir hasta un 50% de toda la energía de la que dispones.

Tu tiempo, no lo puedes recuperar nunca. Así que la energía que dispongas en ese tiempo se vuelve **tu mejor recurso** de todos.

Cómo maximizar tu energía para triplicar tu productividad

A partir de hoy, tienes que cuidar más tu energía. Con esa clave, tu tiempo, el dinero, el éxito y la libertad, vendrán solos. Piensa siempre en función de la energía, por encima del tiempo.

Siempre que aprendas algo que te va a ayudar para ser mejor, debes buscar la forma de instalarlo en tu vida. Introdúcelo en tu mente, cárgalo en tu cerebro, instálalo en tu vida; busca siempre la manera de aplicarlo.

Hay 2 conceptos fundamentales en lo que acabo de explicarte, dos claves que tienes que aprender, recordar e instalar en ti:

1. *La energía es más importante que el dinero*
2. *Tienes que eliminar las interrupciones y cuidarte del Sr. Distractor.*

¿Cómo traemos estos dos conceptos a tu realidad y cómo hacemos que tu vida cambie para siempre?

Para la energía:

La cena

- De hoy en adelante, vas a cenar algo suave, algo ligero; nada de comidas pesadas en la noche.
Tu cuerpo tiene que descansar profundamente. Y si le metes mucha comida, o comida pesada en la noche, no va a descansar y por eso te levantarás cansado.
Cuando te levantes por la mañana, vas a sentir que Sí descansaste y eso va a cargar tu energía vital del cuerpo, y vas a poder utilizar esta energía en un tiempo específico.
- La hora perfecta para comer es a las 6pm o a las 7pm, no lo hagas más tarde, ni más temprano que eso.
- Si te da hambre, aguanta lo que más puedas. Si no puedes, cómprate un pan integral y come 30% de una rebanada.
- Y también, acuéstate todos los días a la misma hora.
- Para instalar este valioso hábito, **programa ahora mismo** en tu calendario (si usas Google Calendar), o si usas alarma en tu celular **la hora en la que decides que vas a cenar**.

Y cuando lo estés anotando, coloca esto:

“Energía: Comer liviano (sopa, ensalada, fruta)”

Si tu calendario lo permite, prográmalo para que se repita de domingo a jueves o viernes si trabajas el sábado.

Para eliminar las interrupciones:

Tu principal interruptor es tu teléfono celular. Vamos a atacarlo:

1. Escribe en un papel en blanco ahora mismo “Soy tu Principal Distractor”.
2. Ahora tómale una foto a con el teléfono ese papel y colócala como fondo de pantalla (si no tienes un celular que haga esto, entonces haz el paso 3).
3. Graba un nuevo mensaje de voz en tu teléfono que diga:

“Has llamado al teléfono de ... (tu nombre), ahora mismo no puedo atenderte, estoy ocupado. Déjame tu nombre, tu teléfono y el asunto de tu llamada y yo mañana te devolveré esta llamada. ¡Gracias!”

Muchas personas que te llaman, tienen para decirte algo que es urgente para ellos, pero no es urgente para ti. Si tú contestas el teléfono todas las veces, estás diciéndote “Ellos controlan mi tiempo, soy esclavo de ellos”.

Si tú dejas que los demás hagan lo que quieran con tu tiempo, nunca vas a tener éxito verdadero, ni felicidad en la vida.

Administrar y dominar eficazmente el tiempo, es un proceso simple, pero tiene sus trucos. Y existen 2 maneras de hacerlo: la vía rápida y la vía lenta.

La vía lenta, es que tienes que ir descubriendo por ti mismo qué cosas tienes que cambiar de acuerdo a tus actividades, a tu vida.

Y existe la vía rápida, la vía que los ricos usan para aprender algo, y esta es la de “**Comprar experiencia**”. Si quieres agilizar el proceso y en menos de 2 meses ser una persona totalmente nueva, renovada, y lista para tener éxito en todo lo que emprendas, entonces tienes que sumergirte e introducirle un disco nuevo a tu mente.

He desarrollado un **sistema de trabajo** semana tras semana para llevarte de la mano, paso a paso y comenzar a diseñar un circuito de procesos que irás implementando en tu vida, en tus rutinas diarias para ser cambiado y transformado totalmente en 60 días.

Matricúlate hoy mismo al programa “**Domina Tu Tiempo 2.0**”, un programa que te guiará paso a paso por el camino del éxito, en la que podrás aplicar y diseñar tu propia vida a partir de hoy: www.DominaTuTiempo.com/detalles.

Carlos Gallego.