



Gestionar el tiempo: Una toma de decisión a tener en cuenta

¿Te imaginas viviendo la vida sin la presión del tiempo? ¿Te imaginas tener el tiempo en tus manos y vivir la magia de su eternidad sin prisas? ¿Comprender su verdadero significado, disfrutar de lo efímero y de lo fugaz... sabiendo que a cada instante estas realizando tu sueño y construyendo tu futuro ideal, la mayor inversión a largo plazo de tu vida?

El tiempo es un recurso invaluable, efímero y fugaz. Si no lo vivimos en su verdadera dimensión e intensidad, podemos sentir que se nos escapa de las manos.

El tiempo puede ser un amigo o un enemigo dependiendo de mi posición ante él, de cómo lo utilice (invierta) o de cómo lo malgaste. Consciente o no, el uso del tiempo marca mi destino, y su fruto es el resultado de cómo lo invierta.

“El tiempo pone todo en su lugar”, es una frase que hemos escuchado a nuestros abuelos, y hoy en día, parece que la hemos olvidado y reaccionamos ante la lentitud de los acontecimientos cuando se nos antoja que las cosas deberían suceder a otro ritmo, cuando creemos que tienen que suceder y no cuando es su tiempo de florecer.

Hoy en día, no se respetan los tiempos, se ha forzado la naturaleza para que produzca fresas en invierno y naranjas en verano, hace frío en verano y calor en invierno... todo se ha desbaratado y pretendemos querer **controlar** el tiempo y las circunstancias y si se dejan: a los demás también.

¡Hay horas que parecen segundos y segundos que parecen años!

Hemos creado herramientas como el reloj y el calendario, que miden lo que convencionalmente llamamos segundos, minutos, horas, días, semanas, meses, años... pero lo que sucede en cada segundo, en cada minuto, en cada hora, en cada día de mi vida, en cada año... soy yo quien lo marca, quien lo gestiona mejor o peor. Tengo que hacerme consciente de ello, ya que yo soy el que elige y decide a cada instante de mi vida, que pensar, que hacer, como actuar... cuanto más consciente me haga de ello, más tiempo tendré en mis manos, ya que como el mago, convertiré cada instante en algo provechoso y nutritivo, no será un gasto sino una verdadera y auténtica inversión en mi propia vida.

¿De qué me sirve la agenda? Está bien llevarla, me sirve de guía y de “descarga”, de evaluación de la eficacia y de recordarme ser constante y perseverante para continuar con los compromisos, eliminar lo superfluo y distinguir lo urgente de lo importante. Pero no puedo echarle la culpa cada vez que no se cumpla, cada vez que algo o alguien falla... ya que así lo único que generaré es más ineficacia. Tengo que generar la flexibilidad suficiente como para cambiar mi agenda, cuando así lo requiera este mundo constantemente cambiante.

Hay un lugar dentro de mí, en el que no hay tiempo ni espacio, por tanto no hay sensación de velocidad, no hay prisa, y tampoco lentitud, es como estar dentro de un avión, parece que

estoy quieto y sin embargo me muevo a una velocidad alta. Yo puedo viajar a la velocidad de la luz mientras estoy aquí sentado. Ese es mi verdadero centro de operaciones, desde donde puedo manejar mi agenda sin que nada ni nadie influya en ella.

Hoy en día nos resulta difícil incluso darnos cuenta que hemos dejado de ser dueños de nuestro tiempo y vivimos en manos de las circunstancias y de los acontecimientos, nos dejamos llevar y eso genera desgaste y un cierto fatalismo de ¿y...qué puedo hacer yo, si las cosas son así?

Vivimos en la creencia de que debemos consumir el tiempo de tal manera que si no llegamos “rotos” a casa, no hemos hecho nada importante.

Tengo que aprender a actuar desde ese centro de operaciones interno, desde ese espacio de calma y claridad interna, que me proporcionará la efectividad de cada segundo y una vida mucho más equilibrada. Desde ese lugar podré ver cuales son las creencias en las que baso la utilización de mi tiempo y cuales son las barreras que lo limitan.

Desde este lugar puedo hacerme preguntas importantes, preguntas clave en mi vida, para decidir qué quiero hacer con mi tiempo, es decir: ¡hacerme responsable de mi vida!...esta es la mayor libertad y la mejor gestión de mi tiempo.

Algunos “tips” que te ayudarán a gestionar mejor tu tiempo y la toma de decisiones:

Tomar conciencia de cual es el tipo de pensamientos que me ocupa, ya que ello genera la calidad del espacio en nuestra mente.

Para permitir el desarrollo de la **toma de decisiones**, he de incrementar la capacidad de discernir lo más adecuado para la situación y el poder para decidir la opción más idónea de acuerdo al momento, para ello tengo que actuar con dos tiempos: **el pasado**, tengo que disminuir la cantidad de pensamientos que me llevan a estancarme en situaciones del pasado que me preocupan y sobre las cuales ya no puedo actuar. O la cantidad de pensamientos sobre **el futuro** incierto, que me hacen dudar de mi capacidad para lograr el objetivo y por tanto ambas restan gran cantidad de tiempo y consumen mi energía, dejándome totalmente agotado, frustrado, desorientado...y ¡sin tiempo para resolverlo!

Solo puedes estar en un lugar: no puedes estar en dos lugares al mismo tiempo, por tanto pregúntate ¿Dónde está mi pensamiento ahora? Si yo estoy aquí y mi pensamiento está en otro lugar, es que me he perdido en alguna parte. Si mi realidad hoy es una y solo sueño con otra realidad pero no pongo nada en la acción hoy, aquí y ahora ¿Dónde estoy realmente?...en ninguna parte...estoy perdiendo el tiempo y por tanto estoy perdiendo mi vida.

Deja de enfadarte: La crítica a posteriori es lo fácil, la calidad de una mente serena y pacífica alineada con el tiempo, hace que este se multiplique al generar una efectividad interna que facilita la ejecución y la toma de decisión en el momento clave, no antes, no después, sino una ejecución precisa en el tiempo, que garantiza el éxito de la decisión.

No hay culpables: Aparentemente siempre hay un culpable de mi pérdida de tiempo. Sin embargo...cuanto más tiempo pases buscándolo más perderás tu tiempo. Y en caso de que encuentres uno ¿es que acaso te devolverá el tiempo perdido?

Se acabó el quejarse: ¿me doy cuenta de cuanto tiempo paso quejándome o escuchando quejas? Una vez planteada la situación, ¡busca soluciones creativas! No te quedes estancado.

Haz caso a tu sabiduría interna: El tiempo y la **intuición** son los grandes amigos que me acompañarán en las grandes decisiones, si antes me he permitido conocerlos, no me fallarán, pero todo depende de mi. Hacer caso a mi intuición me ahorrará mucho tiempo.

El observador neutral: desde este punto de vista, en relación a la situación que esté viviendo en ese momento, el tiempo cobra otra dimensión. Siempre voy por delante de los acontecimientos, esto es una gran cualidad que caracteriza al líder, al que se le llama visionario, va por delante, abriendo el camino, con coraje y determinación, libre de miedos pues conoce bien el destino, se nutre de la experiencia del pasado, y decide en el presente lo que se manifestará en el futuro y por tanto se convierte en dueño de su tiempo.

Haz solo una cosa cada vez. Si quieres ser eficaz, no intentes hacer más de una cosa al mismo tiempo. En este mundo de distracciones es fácil ir de un lugar a otro con el pensamiento intentando hacer varias tareas a la vez, ¿el resultado? Bastante frustrante ¿verdad? Lo mismo, me ha costado el doble o el triple de tiempo y me siento ¡completamente agotado! Si pruebo a realizar solo una cosa cada vez, me daré cuenta que seré más eficaz y el tiempo se liberará y multiplicará “mágicamente”.

Blanca Bacete
Coach Personal y Ejecutivo