

La diferencia en tu vida es el estilo de vida que adoptes

Escrito por Administrator

Viernes 01 de Marzo de 2019 09:22 - Última actualización Sábado 02 de Marzo de 2019 08:52



La diferencia en tu vida es el estilo de vida que adoptes

La mejor manera de organizar tu tiempo es hacerte consciente de las actividades con las que debes de cumplir, así no las perderás de vista y podrás realizar todas en tiempo y forma. Además de que sentirás satisfacción, bienestar y menos ansiedad.

Te compartimos 7 hábitos para organizar mejor tu tiempo que puedes comenzar a poner en práctica desde hoy, algunos son de Rebeca Labara, escritora del exitoso portal atrendylifestyle.com:

1. Planifica. Inicia tu día planificando cuáles son las tareas “clave” que necesitas realizar sin falta. Aquellas cosas que debes entregar de acuerdo a tu plan de trabajo o citas que ya tengas concretadas, como ir al dentista o, reunión familiar.

2. Marca un horario. Esto aplica para las cuestiones laborales y personales, ya que de esa manera tendrás que acoplarte a él y por ende cumplirlo. Decide que de 6 a 7 de la mañana, por ejemplo, debes meditar y conversar con Dios, para iniciar con el pie justo.

3. Marca prioridades. Comienza por realizar las tareas más importantes o complicadas, así lo que continúa te resultará más sencillo de ejecutarlo. El reporte mensual de actividades o, en la casa, arreglar aquella fuga de agua que no puede esperar son ejemplos de este punto.

La diferencia en tu vida es el estilo de vida que adoptes

Escrito por Administrator

Viernes 01 de Marzo de 2019 09:22 - Última actualización Sábado 02 de Marzo de 2019 08:52

4. Utiliza una agenda semanal. Esto te ayudará a tener una idea general de tu tiempo para saber qué tan saturado se encuentra. Si una amiga te pide verse durante la semana, verifica primero si es posible sin complicarte las demás actividades.

5. Agrupa tareas que sean similares; por ejemplo si necesitas realizar 15 llamadas, lo ideal sería que las hicieras todas al mismo tiempo, así terminarás todas juntas.

6. Evita saltar de una tarea a otra, esto sólo te retrasará más porque tendrás varias actividades sin terminar que después te llevarán más tiempo.

7. Prémiate, como lo lees, tomate unos minutos de relax y toma un té, escucha una canción de esta manera tendrás una motivación para seguir adelante y utilizar tu tiempo de manera efectiva.

La mejor manera de organizar tu tiempo es hacerte consciente de las actividades con las que debes de cumplir, así no las perderás de vista y podrás realizar todas en tiempo y forma. Además de que sentirás satisfacción, bienestar y menos ansiedad, no exageres pensando que no hay que dejar para mañana lo que puedes hacer hoy, eso es basura de lo contrario estaría entre tus prioridades, recuérdalo no te satures.

Atención esto no es una invitación a oíar, te ánimo a no angustiarte a no sufrir de ansia de prestaciones o cosas parecidas, pues lo que debe ocurrir ocurrirá, eres el protagonista.

Mateo 6:25-34

El afán y la ansiedad

(Lc. 12.22-31)

La diferencia en tu vida es el estilo de vida que adoptes

Escrito por Administrator

Viernes 01 de Marzo de 2019 09:22 - Última actualización Sábado 02 de Marzo de 2019 08:52

25 Por tanto os digo: No os afanáis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido?

26 Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros mucho más que ellas?

27 ¿Y quién de vosotros podrá, por mucho que se afane, añadir a su estatura un codo?

28 Y por el vestido, ¿por qué os afanáis? Considerad los lirios del campo, cómo crecen: no trabajan ni hilan;

29 pero os digo, que ni aun Salomón con toda su gloria se vistió así como uno de ellos.

30 Y si la hierba del campo que hoy es, y mañana se echa en el horno, Dios la viste así, ¿no hará mucho más a vosotros, hombres de poca fe?

31 No os afanáis, pues, diciendo: ¿Qué comeremos, o qué beberemos, o qué vestiremos?

32 Porque los gentiles buscan todas estas cosas; pero vuestro Padre celestial sabe que tenéis necesidad de todas estas cosas.

33 Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas.

34 Así que, no os afanáis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta

La diferencia en tu vida es el estilo de vida que adoptes

Escrito por Administrator

Viernes 01 de Marzo de 2019 09:22 - Última actualización Sábado 02 de Marzo de 2019 08:52

a cada día su propio mal.