

SIN TIEMPO QUE PERDER

**Consejos y ejercicios prácticos para aprender a
gestionar su vida**



Josep Mas

Enero 2009

INDICE

1 TIEMPO = VIDA

- *1.1 Reflexión sobre la Gestión del Tiempo*

2 NUESTRA CUENTA CORRIENTE DE 1.440 MINUTOS.

- *2.1 Nuestra Distinta Percepción del Tiempo*

3 EL EQUILIBRIO EN LA VIDA

4 LA NECESIDAD DEL CAMBIO: EL INMENSO POTENCIAL DEL “YO PUEDO”

- *4.1 Nuestra Zona Cómoda*
- *4.2 Cambio de Hábitos*
- *4.3 Nuestro Inmenso Poder Interior*
- *4.4 Los Procesos Mentales*

5 AUTOCONOCIMIENTO DE NUESTRAS HABILIDADES EN LA GESTIÓN DEL TIEMPO

- *5.1 La Dedicación de Nuestro Tiempo*

6 LA GRAN IMPORTANCIA DE TENER OBJETIVOS CLAROS Y APROPIADOS PLANES DE ACCIÓN

7 PRIORIDADES: SU GRAN RELEVANCIA

- *7.1 Importante v/s Urgente*
- *7.2 Su Transcendencia*
- *7.3 Mi Querido Pareto: El Principio del 80-20*
- *7.4 Establecimiento de Prioridades: Método ABCDE; Práctico y de Fácil Aplicación*
- *7.5 Las tareas Importantes e Incómodas, y las tareas Importantes y Difíciles*

8 LA DELEGACIÓN: NUESTRA GRAN ALIADA

9 LADRONES DE TIEMPO

- *9.1 Test de mis Ladrones de Tiempo*
- *9.2 Reuniones Eficaces*
- *9.3 El Correo Electrónico*
- *9.4 El Teléfono*
- *9.5 Las Interrupciones*
- *9.6 Viajes y Esperas*

10 LA NECESARIA REFLEXIÓN: “EL SABER PARAR “

- *10.1 ¡La Gran Fuerza del No!*

11 LA PLANIFICACIÓN Y LA PROGRAMACIÓN

- *11.1 Aprovechamiento de nuestra Energía y nuestras Capacidades: nuestros Biorritmos*

12 EL ORDEN

13 HERRAMIENTAS PARA SER MÁS EFICACES: COMO ADAPTARNOS A LOS CONSTANTES CAMBIOS Y NO PERECER EN EL INTENTO?

- *13.1 Mapas Mentales*
- *13.2 Técnicas de Lectura Rápida.*
- *13.3 El Aprendizaje Eficaz: Aprendizaje a medida (Personalizado)*
- *13.4 La Creatividad: cada vez más Imprescindible*
- *13.5 Videoconferencia: una excelente ayuda*

14 CONCLUSIONES

- *14.1 Controle el Momento: Controle Cada Instante de su Vida*
- *14.2 Doce Consejos Sencillos y Prácticos para Gestionar su Tiempo y por lo tanto su Vida*

ANEXOS: