



TU VIDA  
**MÁS FÁCIL**  
Ideas inteligentes para sacar el  
máximo provecho a tu día a día.

# 24 claves para organizar mejor tu tiempo

Te agobias, no llegas a todo...  
¡Tantas cosas por hacer y  
tan pocas horas! Te damos los  
secretos para planificarte.

POR OMAR R. GONCEBAT

¿Cuántas horas debes trabajar para hacer frente a tu hipoteca? ¿No te gustaría disponer de un rato más para compartir con tu pareja o familia? ¿Tienes tiempo para ti misma? Si te haces con frecuencia alguna de estas preguntas, sufres "sintiemptitis". Esto se debe a "que el sistema en que vivimos olvida que el tiempo es un factor esencial de nuestra vida, y que no debe tomar de nosotros más tiempo que el justo, y a su vez proporcionarnos vías a la expresión del amor, el humanismo, la espiritualidad, la cooperación, la solidaridad y la ayuda a los demás". Lo afirma el economista y escritor Fernando Trías de Bes, que acaba de publicar *El vendedor de tiempo*, un libro que es una llamada a recuperar nuestro activo más valioso, ése, el tiempo. El autor aporta sus propuestas para las lectoras de VIVE. Él insiste en que hay que centrarse más en "ser en vez de tener, elegir la calidad vital en vez de la cantidad y guiarnos por nuestro interior más que por el reloj". También sugiere apostar por nuestro criterio en lugar de por lo que van dictando las modas.



La organización de tu tiempo la decides tú. Eso sí, debes aprender a conjugar tus deseos con la responsabilidad.

## Cómo enfrentarte a...

**EL TIEMPO.** No lo cuentes ni lo midas con obsesión, pero tampoco lo ignores.

**EL TRABAJO.** Haz del trabajo tu pasión. Dedicate a lo que te gusta. Ya que dedicamos a trabajar casi el 80 por ciento del tiempo por que estamos despiertos, ¿por qué llenarlo con cosas que odias?

**EL DINERO.** Haz del dinero un síntoma, una consecuencia, no una meta en sí.

**LOS DESEOS.** Respétalos como lo más sagrado, y al mismo tiempo, mantente dispuesta a redefinirlos.

**TU AMBICIÓN.** Cuando parte del deseo es buena, pero si parte del ego es peligrosa. Sin ambición no se avanza, pero toda ambición debe llevarse a cabo con respeto.

**LOS PLAZOS.** Son sinónimo de compromiso. No cedas ante quien intenta acortar lo irreducible.

**LOS OBJETIVOS.** Han de estar en consonancia con los deseos.

**LOS LOGROS.** Son el aprendizaje de lo que hemos hecho y el punto de partida de la siguiente meta.

**EL ÉXITO.** Sólo debe ser una anécdota.

**LAS NECESIDADES PERSONALES.** Son el motivo por el que cada uno nacimos. Si no las respetas no te respetas a ti misma ni a la vida.

### 1 Hazte dueña de tu tiempo

El tiempo nos pertenece, pero en ciertos momentos de nuestra relación con los demás y con el sistema, comenzamos a 'venderlo'. Hay que tomar conciencia de cuánto tiempo de nuestra vida entregamos y qué vamos a recibir a cambio.

### 2 Descubre lo más importante para ti

No hay un único método para determinar qué es importante en tu vida y distinguirlo de lo que no es; escucha a tu corazón.

### 3 Da prioridad a lo que más te importa

En una sociedad en la que reina la urgencia y el corto plazo, todo es para ya y caduca, los ciclos de vida de los productos son rápidos y se vive con velocidad, la

única manera de concentrarse en lo importante consiste en renunciar a lo urgente.

### 4 Cumple tus sueños

Despierta de una vez: tus sueños seguirán siéndolo mientras pienses que lo son. Debes llevarlos al mundo real. Haz esta cuenta: imaginación multiplicada por deseo -que pone en marcha la acción- es igual a realidad. Pero siempre hacen falta los dos integrantes de la ecuación.

### 5 Gana tiempo para ti

Programa reuniones contigo misma en tu agenda y concédeles la importancia que se merecen, como si fueran tu cliente principal o una reunión con tu jefe. Cuando alguien te solicite esa franja de tiempo, no

cedas a la tentación. Tendemos a poner nuestros requerimientos por detrás de los que nos hacen los otros.

### 6 Elige en qué aprovechar tus horas

Invierte tu tiempo en lo que llena, en lo que realiza, en lo que suma y construye. De todas formas, a veces para aprovechar el tiempo hay que pasar por estaciones que no son las de destino, pero en las que necesitamos "hacer traspaso".

### 7 No escojas lo que no deseas

A veces, iniciamos viajes hacia destinos que no deseamos: nos metemos en proyectos por miedo a quedarnos fuera de cosas que en realidad no nos interesan. Antes de comprometerte, pregúntate: "¿es esto lo que quiero?".



## 8 Huye de los "ladrones de tiempo"

Lo más peligroso son las personas que requieren nuestro tiempo constantemente. Debes aprender a estar con ellos el rato realmente necesario para ellos... y para ti.

## 9 Gana calidad en vez de cantidad

Acometemos muchas tareas por lo que puede haber de bueno en ellas, en una vida llena de estímulos, pero no de experiencias profundas. La calidad del tiempo requiere renunciar a cosas y llegar a otras a través de hacer poco de forma intensa.

## 10 Escapa de las exigencias de la vida moderna

Mantenerse al margen de las modas, los estrenos y el consumismo es cuestión de educación y confianza en uno mismo. No hay que dejarse seducir de forma infantil. El consumo debe ser una opción libre e individual, no resultado de la presión del entorno.

## 11 Disfruta tu tiempo libre igual que el laboral

No hay que distinguir demasiado entre tiempo de ocio y de trabajo: el objetivo es que ambos produzcan las mismas o casi las mismas sensaciones. ¿No son acaso dos dimensiones de una misma persona? ¿Por qué empeñarse en separarlas?

## 12 Relaciónate con tu entorno

El mundo se mueve a través de relaciones personales o con los demás. No se trata de rebelarse, adaptarse o

cambiar el sistema, sino de producir relaciones sanas y actuar buscando la propia autorrealización.

## 13 Intenta ser en vez de tener

Cuanto más tienes, más dependiente te vuelves de las cosas y son ellas las que pasan a poseerte a ti. Tener debe ser sólo un medio para llegar a ser. Si el tener viene después del ser, se resuelve la ecuación.

## 14 Vive para trabajar y no trabajes para vivir

Dedicarte plenamente a lo que te llena y realiza, sin importar que hayas estudiado la carrera equivocada ni todo el tiempo que llevas empleado en otra profesión. Trabajar en lo que te gusta proporciona felicidad.

## 15 Sé una persona activa

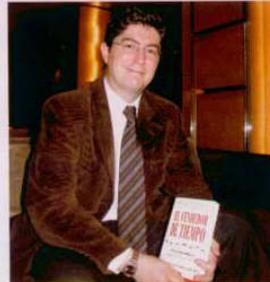
Debemos tener un papel muy activo como ciudadanos, votantes y consumidores. Eso nos hace útiles, nos da pleno derecho a tener voz en todo.

## 16 Aprende a ser rico en tiempo, no en cosas

Lo logras volviendo a intercambiar cosas materiales a cambio de tiempo. Cuantas menos cosas superfluas tengas, más tiempo y calidad de vida ganarás para ti.

## 17 Valora el tiempo como si fuera oro

Date cuenta de que el tiempo es un bien escaso. Imagina que es una tarta y que el pasar del tiempo equivale a dar porciones.



## ¿Quién es él y qué dice?

Es Fernando Trias de Bes, licenciado en Ciencias Empresariales. Es socio fundador de la consultoría Salvetti & Lombart, docente, conferenciante y escritor. En su libro *El vendedor de tiempo* (Ed. Urano) cuenta la historia de una persona corriente, que vive en un piso común, con una hipoteca, atrapado por responsabilidades y sin tiempo para cumplir su sueño. Hasta que decide hacerlo realidad...

## 18 Reflexiona sobre el éxito y el trabajo

¿Qué es éxito? Su definición es muy amplia. Quizás no trabajar tanto ya sea un éxito en sí mismo.

## 19 Aprende a distinguir lo que necesitas

Lo que no necesitas te hace ilusión durante muy poco tiempo. Así descubres que lo obtenido no partió de un deseo consustancial a tus verdaderas pasiones o deseos más profundos.

## 20 Disfruta sin gastar

Hay muchas actividades de ocio que no cuestan dinero

o valen muy poco: pasear, charlar, leer un libro o una revista, jugar con tus hijos...

## 21 Si el dinero no te alcanza, reflexiona

Hay dos opciones: resignarse o superarse. Seguro que te suena muy fuerte, pero analízalo un momento y piensa si es cierto: cada uno cobra o recibe lo que en su inconsciente cree que vale. Y es así porque, de lo contrario, se prepararía, se formaría o cambiaría.

## 22 Escoge sólo lo que realmente sea necesario

Actúa con conciencia, con sentido, haciendo las cosas que uno cree que es lógico realizar y siendo consistente con una escala de valores determinada.

## 23 Escapa del círculo "trabajar más para tener más"

Puedes lograrlo, queriendo conseguir menos o equiparando trabajo con ocio. Cuando uno se dedica a lo que realmente, le llena no precisa obtener mucha compensación económica.

## 24 Adopta lo que dice la Pirámide de Maslow

Este esquema describe las necesidades humanas. Tiene cinco plantas desde la base a la cúspide: necesidades fisiológicas (comer, dormir...), seguridad (protección contra el daño), de aceptación social (afecto, amor, pertenencia a un grupo), de autoestima (éxito, prestigio) y de autorrealización (dar lo que uno es capaz).