

de”, compuesta por cinco plantas, desde la base a la cúspide: necesidades fisiológicas (comer, dormir...), seguridad (protección contra el daño), aceptación social (afecto, amor, pertenencia a un grupo), autoestima (reconocimiento) y autorrealización (dar lo que uno es capaz). Tenla en cuenta a la hora de simplificar y mejorar tu calidad de vida.

### 18 ■ ORGANÍZATE EN EL TRABAJO

Si quieres que el trabajo te cunda y no complique aún más tu existencia:

- **Has una lista de prioridades** antes de empezar. Puedes dejar algo “pendiente” en caso de que te absorba demasiado tiempo.
- **Realiza las tareas según el momento.** A primera hora es el momento óptimo para lo que requiere memoria a corto plazo. Agrupa las tareas que se puedan realizar a la vez.
- **Tómate un respiro** cada dos horas.
- **No caigas en la tentación de querer controlarlo todo:** delega siempre que puedas.
- **No al trabajo a casa:** debes desconectar.

### 19 ■ CADA COSA A SU TIEMPO

La impaciencia desgasta mucho y es perfectamente ineficaz. Cultiva el sosiego:

- **Habla despacio** cuando contestes.
- **Date un paseo** de media hora cada día.
- **Haz una siesta todos los días**, ¡aunque sean minutos! Entorna los ojos y relájate.
- **Dedica 30 minutos diarios** a un proyecto personal que te interese.
- **Adopta un ritmo de vida más lento.**

### 20 ■ SIMPLIFICA TUS RELACIONES

Dar, recibir, comprender, escuchar, valorar, respetar... Los expertos aconsejan:

- **Que los móviles son un gran invento,**



### 17 GESTIONA BIEN TU TIEMPO

**Cada vez que acometas una tarea,** valora siempre por encima y nunca por debajo, la cantidad de tiempo que te va a llevar realizarla. No te compliques con tareas eternas, ponte un límite de tiempo para completarlas y sé firme con el plazo. Levántate una hora antes, si es necesario, para optimizar tu tiempo. Dedícate todos los días un tiempo para ti.

nadie lo duda, pero no lo es estar siempre disponible. Tenlo operativo el tiempo que te interese: ponle horario a tu móvil.

- **Aprende a decir un no cordial** pero firme.
- **No malgastes tiempo y energía** en confrontaciones que no te llevan a ningún sitio.
- **Escucha prestando atención** a las palabras del otro; te ahorrarás problemas.
- **Evita las relaciones de dinero** con tus amistades, si no quieres perderlas.
- **No hables por hablar:** exprésate con el corazón. Si lo que vas a decir no es más bello que el silencio, no lo digas.
- **Cuida de ti mismo** para, después, poder amar mejor a los demás. ●