5 Secretos de productividad con un enfoque creativo y diferente, que propone tiendas.com

En la era del marketing, de la motivación, de la proliferación de los 'coach', de las incubadoras de emprendedores, etc. la gran mayoría de las personas están cansados de que les vendan humo, que les vendan remedios mágicos que suelen ser, por lo general, ultrarrápidos, cuando lo que en realidad es de sobra conocido que el trabajo constante es la clave del éxito, echar horas y adoptar una vida casi monacal con buen humor y unas cuantas píldoras de felicidad

Los mismos viejos, cansinos y reciclados secretos motivacionales, ya no motivan nada después de ser escuchados o leídos, por décima vez, incluso apestan

Cambiar el enfoque o dar una vuelta de tuerca puede ser la solución al problema de no haber conseguido el éxito en la vida.

Aplicar 5 secretos de productividad con un enfoque creativo y diferente para aplicar en el hogar, en el trabajo y en la vida, que se convertirán en una rutina de vida, puede ser la solución al problema.

Todo cambio profundo empieza por la mente, organizar lo prioritario, olvidar lo urgente y, sobre todo, centrar y aclarar la mente, cambiar los hábitos y las costumbre que no hacen ningún bien. Quizás suene a locura, e incluso sea hasta contraproducente, pero si no se cambia lo que se ha estado haciendo hasta ahora de forma errónea, y que no ha servido para alcanzar el éxito en la vida, seguirá haciendo que se siga jugando a "la carrera de la rata" que tanto le gusta a Kiyosaki. Hay que cambiar ciertos hábitos nocivos y malas costumbres que afectan directamente a la vida y a la economía, y que impide que mucha gente sea creativa, aunque no sean conscientes de ello, porque el entorno cercano que les rodea también está contaminado con el mismo problema.

Vaciar la mente como si fuera un papel en blanco y resetearla hará mucho bien.

2. Priorizar tareas, dividir el tiempo, y evitar las reuniones inútiles, ya sean sociales o de trabajo, disfrutar de un día a la semana sin redes sociales, sin teléfono móvil, tener una desconexión tecnológica, montar un huerto ecológico, irse de senderismo a la sierra, apuntarse a clases de yoga o simplemente pasar un día en la playa, la mente y el cuerpo lo agradecerán.

Mantener ciertos días despejados ayudarán a cargar pilas y valorar las prioridades, liberar interferencias externas es interesante. Ahora está de moda la frase: "Desconectar para volver a conectar" así que ¿por qué no aplícala a la vida de uno? Dividir el tiempo en intervalos cortos dedicados a una sola tarea.

Si es necesario priorizar el trabajo, seleccionar tareas que se puedan cumplir y no procrastinar, aunque lleven más tiempo del previsto. Intentar ordenar las tareas a diario, a primera hora de la mañana, mejor tomar unos minutos para organizar el día que perder tiempo luego realizando las mismas de forma ineficiente o tardando demasiado tiempo en realizarlas o postergarlas para finalmente no realizarlas.

Realizar las tareas más complicadas a primera hora, cuando uno está fresco y con la mente despejada, y así se tendrá más tiempo libre y capacidad mental para concentrarse en lo que es más importante. Si uno no es diurno, y se concentra mejor a otras horas o incluso mejor por la noche, sin distracciones, ajustar el horario al momento en que se esté más fresco. Cada uno tiene su biorritmo. Lo importante es encontrar el de cada uno, y que cuerpo y mente estén en sintonía.

María José Capdepón CCO de tiendas.com opina que: "La mente y el cuerpo se cansan de una tarea después de estar entre noventa minutos y dos horas enfocados en ella, y uno deja de ser productivo cuando se sobrepasa ese tiempo. Por ello, es bueno asignarse proyectos a lo largo del día y tomar descansos para asegurarse que no te quemen".

El cuerpo también es importante, debe estar cómodo a la hora de pensar. Encontrar el lugar más cómodo en casa, en la oficina, en el parque, en la playa, en definitiva, encontrar un lugar que ayude a pensar con claridad, y adoptar una postura cómoda, ayudará a pensar con más claridad y de forma más eficiente.

Es importante tener un espacio donde, cuando se vaya, se sepa que uno va a trabajar. Libre de distracciones. Pensar como si se estuviese dentro de una habitación del pánico (sin comunicaciones con el exterior, ni acceso a internet) igual ayuda a centrarse más, simplemente engañar a la mente o jugar a que se lo crea, son pequeños trucos que aunque parezcan tontos, ayudan a centrar la mente y ser más productivo.

No tratar de hacer demasiado, levantar un poco el pie del acelerador pero sin detenerse, y aprender a decir no a los trabajos o compromisos que no llenen o que no renten.

María José Capdepón CCO de tiendas.com ha declarado que: "No muerdas más de lo que puedas masticar, pero sigue comiendo hasta que acabes lo que tienes en el plato y aplícalo a todos los ámbitos de tu vida. Consiste en pensar antes de comer, masticar cómodamente lo que tenemos en la boca para no atragantarse y disfrutar de la comida, y por ende alimentarse adecuadamente, lo que conlleva la enseñanza paralela de pensar antes de actuar, hacer las cosas bien de forma concienzuda y correcta, y finalizar la tarea con éxito".

Un "no" a tiempo evitará muchos quebraderos de cabeza. Es mejor pasarlo mal una vez, y no estar fastidiado hasta que se acabe el trabajo. Cuesta, pero se gana en salud mental.

Ensayo, error de los métodos, y vuelta a empezar, no parar hasta que se encuentre el que sirva. Probar diferentes métodos ayudará a tener la mente más abierta, y a pesar desde otros puntos de vista, no hay que cerrarse en banda.

Cada fracaso hace más fuerte

Y esto solo es el principio, usar tu imaginación y sobre todo, escuchar el cuerpo, cambiar la rutina de vida, y poco a poco, ir adoptando unos hábitos que llevarán al éxito que tanto se ansia en la vida, ya sea en el ámbito personal o en el laboral, o en ambos.

Datos de contacto:

María José Capdepón Valcarce
600005872

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Educación](#) [Marketing](#) [Emprendedores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>