

La receta para que “no te pille el toro”



Te suena la frase: “no sé cómo me las apaño, pero al final siempre se me junta todo para el último momento?”. ¿O te encuentras muchas veces diciendo “esto lo dejo para mañana”, y al día siguiente tampoco lo haces, y el día que no queda más remedio hacerlo, viene el estrés del último momento?. Porque estoy segura de que estás acostumbrado a enfrentarte a cosas difíciles, y hasta te sorprendes de la cantidad de tareas que has hecho en un mínimo tiempo con un buen resultado; digamos que ha sido una constante toda tu vida. Y a pesar de ello, ¡Si quieres unos trucos muy básicos que FUNCIONAN para que esto no te ocurra más, lee atentamente este post.

Por Patricia Cañada

Este fin de semana, he estado en la inauguración de un barco factoría gigante. Un proyecto empresarial muy interesante que ha costado muchos años de desarrollo y también una gran inversión. Entre los invitados, éramos pocos españoles, y muchos islandeses. En una de las conversaciones que manteníamos en inglés, en plan de broma, una persona dijo una única palabra en español: “mañana”. Y es que aunque no nos identifiquemos con los tópicos, en algunos foros, los latinos tenemos fama de tomarnos las cosas con calma y aplazarlas más de la cuenta.

Lo cierto es que en todo el mundo, independientemente de la nacionalidad, hay una tendencia a “procastinar”, o posponer las tareas difíciles. La prueba es que en la literatura sobre estrategia empresarial, de la que hay mucha en inglés, lo reconocen como un mal a evitar al objeto de aumentar la efectividad.

Con este recuerdo en mente, hoy me he encontrado con que en mi agenda tocaba una tarea que me costaba bastante, y mientras otras veces me pongo con ello, y doy lo máximo para hacerlo bien y pronto, esta vez, me resistía. Como no sentía sensación de urgencia, ni de una necesidad imperiosa por el resultado, ya estaba “dejándolo para mañana”. ¡No es posible que las previsiones de mi interlocutor fueran ciertas!”, me he dicho a mí misma. Así que me he puesto manos a la obra con la receta que te cuento más abajo y he hecho lo que te comento a continuación.

Pienso que en la sociedad actual, estamos todos muy acostumbrados a trabajar bajo presión. Son comportamientos que he visto en muchos clientes y en mí misma: **se nos**

exige, o nos exigimos tanto, que se nos acumula el trabajo e instalamos como hábito esta forma de actuar.

Sin darnos cuenta, dejamos las cosas para última hora, lo que implica trabajar con estrés de manera habitual. En muchos casos es porque nos hemos acostumbrado a ello, porque tendemos a posponer e **inconscientemente** damos por hecho que no vamos a ser capaces de conseguir la misma efectividad sin sentir ese estrés.

Como no es urgente y es difícil, la inercia es a aplazarlo, hasta que no quede más remedio que hacerlo. **Estamos tranquilos en la intranquilidad**, y estamos **acostumbrados a la química que se genera con el estrés**, que aunque no es nada cómoda, es la que reconocemos como habitual.

Así que te voy a dar unas pautas que utilizo yo, y que he aprendido de los mejores mentores, para conseguir la misma efectividad, sin sentir esa sensación de urgencia o agobio. Si a partir de ahora, decides hacerlo siempre así, **te aseguro que tu calidad de vida va a mejorar sustancialmente**.

Es más, es un auténtico lujo, conseguir los mismos resultados de siempre, que han sido muy satisfactorios la mayor parte de las veces, (estoy segura de ello) con la diferencia de que ahora **también disfrutas el proceso**.

1. Planifica con antelación en tu agenda, con la cabeza fría, cómo te gustaría hacer las cosas, dando el tiempo razonable para ello, con un pequeño margen. Te recomiendo que pongas primero lo que más te cuesta, la tarea más difícil, la más importante. También escribe cómo lo vas a celebrar cuando lo hayas terminado.
2. Por la noche, antes de acostarte, repasa la agenda y fíjate en esa tarea o tareas difíciles que vas a hacer al día siguiente. Mientras dormimos, nuestra mente trabaja y se va preparando para lo que vamos a hacer al despertarnos.
3. Al día siguiente, cuando llegue la hora, ponte a ello sin pensarlo, en los momentos que has estipulado. Está "prohibido" ponerse a hacer otras cosas, aunque los demás sean muy insistentes.
4. Cuando lo hayas terminado, celébralo como habías planeado. Aunque otros no nos feliciten por nuestros logros, es mucho más importante que nos felicitemos a nosotros mismos.
5. Repítelo varios días seguidos. Para instaurar un hábito hace falta práctica.

Los beneficios de hacer las cosas de esta manera se sienten desde el primer momento, pues sentirás una sensación de entusiasmo, satisfacción, y motivación y te darás cuenta de que **era mucho más fácil que lo que habías imaginado**. Si con la repetición te acostumbras a esta sensación, a partir de ahora, esta sensación de seguridad y confianza, va a ser la habitual. Es la **química de la vida maravillosa como consecuencia de estar en paz con uno mismo**.

Hazme caso: practica esto hasta la saciedad. ¡Es un hábito de las personas altamente eficientes!

Un cálido abrazo,

Patricia Cañada

Sobre la autora:

Patricia Cañada, creadora del Instituto para la Alta Eficiencia, te enseña técnicas para conseguir resultados en tu vida más allá de lo considerado estándar, tanto a nivel personal como profesional, mientras vives con alegría, confianza, y seguridad, como resultado de vivir cada día siendo tu mejor versión. Para estar al tanto de lo que va publicando, visita ahora www.patriciacanada.com. Sin spam y con privacidad garantizada