

La gestión del tiempo, Félix Torán, coach, físico, doctor en Ingeniería Electrónica, funcionario internacional y escritor



Mucha gente vive en el mundo de lo urgente y hace cosas que no son importantes para ellos, sino para otros, y encima eso les produce estrés

Los buenos gestores del tiempo son personas proactivas: no esperan que las cosas pasen, sino que hacen que las cosas pasen

Para ser feliz, basta con dejar de ser no feliz

Tengo 39 años. Nací en Valencia y vivo en Francia; prefiero no precisar por cuestiones de seguridad, trabajo en la Agencia Espacial Europea. Estoy casado y tengo dos hijos. En política

busco la mejor opción en cada momento, sin fidelidades. El universo es un todo inseparable

Bonita frase.

Nos pasamos el día creando causas que van en contra de nuestra propia felicidad y que al final se anclan en el subconsciente convirtiéndose en resistencias que operan continuamente.

No tengo tiempo de nada.

Ese mantra nos programa precisamente para eso. No lo repita más y aprenda a gestionar el tiempo.

¿Por dónde empezamos?

Separando lo importante de lo no importante. La mayoría no sabe hacerlo porque no tiene un criterio para ello.

¿Cuál es el criterio?

Saber dónde queremos llegar, cuál es nuestra visión y nuestra misión en la vida, de la que se derivan valores y metas. Todo lo que vaya a favor de eso es importante; lo que nos separe de ello es un ladrón de tiempo.

¿...?

Puede ser una persona, una tarea, una situación. Cada persona tiene sus ladrones de tiempo, pero hay algunos muy extendidos, como las interrupciones, reuniones y llamadas no deseadas, el desorden, la multitarea.

Lo de tener una visión suena esotérico.

La visión es el propósito en la vida, en qué queremos convertirnos a largo plazo. El hecho de ponerlo por escrito nos cambia la vida, nos da un marco de referencia; si no, nos pasamos la vida en prueba y error.

¿Y lo de la misión?

Como mínimo es la de ser feliz. Se trata de un proceso de autodescubrimiento. Hay que cuestionarse tres cosas: quién soy, cuáles son mis talentos, qué voy a hacer con ellos y a quiénes voy a dirigirme. Si no sabemos por qué hacemos lo que hacemos, perdemos la motivación.

Cierto.

Mucha gente vive en el mundo de lo urgente y hace cosas que no son importantes para ellos, sino para otros, y encima eso les produce estrés. Hay que salir de esa zona. Estar ocupado no es malo, siempre y cuando estemos hablando de trabajo y no de esfuerzo.

Alto ahí.

Si lo que haces está alineado con tu misión y disfrutas haciéndolo, puedes estar muy ocupado, pero no agotado.

Deme más herramientas.

Dedique un tiempo a cada tarea y huya de la procrastinación.

Latinajo.

Significa dejar para más tarde. Yo soy partidario del hágalo ya. En el momento en que se te ocurre una idea, el universo entero está en la mejor configuración para que la pongas en marcha. Si estás inspirado la acción fluye sola, parece que todo encaja.

Dígame las tres cualidades básicas de un buen gestor del tiempo.

Son personas proactivas: no esperan que las cosas pasen, sino que hacen que las cosas pasen. En el universo rige la ley de causa y efecto: toda causa da lugar a un efecto.

La ciencia se fundamenta en ello.

Por tanto, si yo no hago nada nuevo, nada nuevo va a pasar. Si quieres conseguir algo, debes considerarlo un efecto y así empezar a crear las causas. La persona reactiva espera que las cosas pasen mágicamente.

Entendido.

El cóctel de la buena gestión del tiempo consiste en cuatro partes de disciplina y una de improvisación. Y hay que conocer el concepto del tiempo, saber que existe el tiempo verdadero y el falso.

Curiosa distinción.

El tiempo verdadero es el instante presente; el falso tiempo necesita de la mente (programar tareas, recordar...), muy útil, pero si nos excedemos deriva en estrés y enfermedad. En cambio, la conexión con el instante presente la usamos muy poco y es lo que nos hace felices y productivos.

¿Productivos?

El sùmmum de la gestión del tiempo es la atención plena, cualidad milenaria que nos permite estar en contacto con el presente incluso usando la mente. Otro aspecto esencial es gestionar bien la energía.

No estar siempre agotado.

Hemos de ser conscientes de cómo fluctúa nuestra energía durante el día para dedicar a las tareas importantes nuestros momentos de máxima energía.

...

La concentración es otro punto importante. Es una cualidad que se desarrolla mediante la meditación. Si aprendemos a concentrarnos en la respiración, desarrollamos la capacidad de no dejarnos llevar por distracciones. Y no hay que olvidar nuestro personal departamento de ayuda: el subconsciente.

¿Cómo conseguir su ayuda?

Si somos capaces de crear una imagen mental clara de lo que queremos lograr y lo asociamos a

emociones (que ayudan a que el contenido se grabe con más fuerza), empezaremos a percibir las oportunidades. Pero es fundamental eliminar las creencias limitantes ("yo no valgo..., no merezco..."), que operan sin que seamos conscientes.

Deme algún truco para poner a trabajar al subconsciente.

Escriba en un papel su objetivo (por el que ya estamos luchando, aquí no hay magia) y hágalo de manera correcta (en presente, en voz activa). "Quiero encontrar trabajo" implica carencia; escriba: "Encuentro trabajo", imagine que ya lo tiene. Y aprenda a leer en su cuerpo, en sus sensaciones, porque es como se expresa el subconsciente.

--

Cuestión de gestión

Conferenciante, escritor, coach, trabaja en la Agencia Espacial Europea, investiga, dirige sesiones científico-técnicas, viaja continuamente, escribe libros, tiene una vida social y familiar intensa, y tiempo para visitar a sus padres (afincados en Valencia), practica deporte cinco horas a la semana y meditación, ocho. ¡Ah!, y dice que pasa mucho tiempo con su familia y que duerme ocho horas diarias. ¿Les salen las cuentas?... A mí tampoco. Entonces, ¿cuál es el secreto? Para responder a esa pregunta que le hacen como mínimo una vez al día ha escrito *El tiempo en tus manos (Luciérnaga)*, una guía para gestionar bien el tiempo. "Deje de trabajar para el tiempo -me dice-, y el tiempo trabajará para usted".

Ima Sanchís - 25/10/2012 / La Vanguardia