

EXPLORÁ UNA NUEVA FORMA DE RELACIONARTE CON EL TIEMPO, EN LA QUE CADA MOMENTO CUENTA Y EL BIENESTAR ES LA BRÚJULA QUE GUÍA LAS DECISIONES DIARIAS.

TIEMPO consciente

El arte de habitar el aquí y ahora

Repensar la relación con el tiempo es un acto de autocuidado a contramano de un mundo que nos apura y nos lleva a sentir que nunca es suficiente. Cuando dejamos de vivir en piloto automático, nos conectamos más con nuestra propia vida y podemos reducir la ansiedad y el estrés. Si “no alcanzan las horas” la solución no es correr más rápido, sino descubrir cómo gestionarlas mejor, con los pies en el presente. Con el objetivo central de aumentar el bienestar, el manejo consciente del tiempo no se trata solo de organizar tareas, sino de tomar decisiones de manera atenta y saludable, eligiendo desde la conciencia lo que realmente nos hace bien.

“LO URGENTE RARA VEZ ES IMPORTANTE, Y LO IMPORTANTE RARA VEZ ES URGENTE”, STEPHEN COVEY (ESCRITOR).

› EMPECEMOS POR CASA

En el ámbito de la familia podemos gestionar el tiempo con mayor conciencia con el propósito de ofrecer nuestra presencia plena, compartir genuinamente y fortalecer buenos vínculos.

 **CREAR**
RUTINAS
PENSADAS
PARA EL
BIENESTAR
DE TODOS

 **DISFRUTAR**
EL AQUÍ Y AHORA
SIN SENTIR QUE
PODRÍAMOS
ESTAR EN
OTRO LADO



 **ESCUCHAR**
DE FORMA
ACTIVA, SIN
DISTRACCIONES

 Dedicarles atención plena a quienes amamos y expresar gratitud por el tiempo compartido genera un clima de armonía que compensa el estrés por no haber “cumplido” con algún pendiente de la agenda.

Dos herramientas que transforman

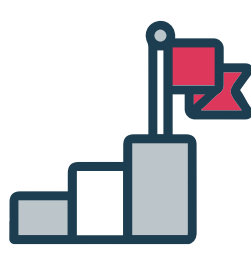
1 La atención plena inteligente: una estrategia basada en el *mindfulness* desarrollado por Jon Kabat-Zinn que nos propone estar completamente presentes en cada momento, sin emitir juicios.

2 La inteligencia emocional, que según Daniel Goleman se apoya en cinco pilares: autoconocimiento, autogestión, empatía, motivación y habilidades sociales.

Propuestas para arrancar



OBSERVAR CÓMO USAMOS REALMENTE NUESTRO TIEMPO ANTES DE APLICAR CAMBIOS



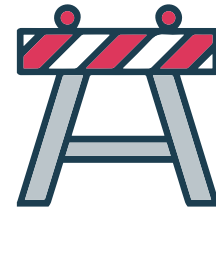
DEFINIR OBJETIVOS CONCRETOS Y TENER CLARAS LAS PRIORIDADES



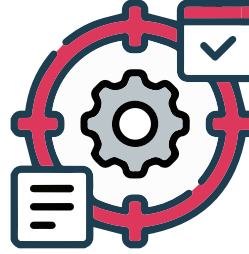
ORGANIZAR EL DÍA CON SENTIDO Y FLEXIBILIDAD, DEJANDO ESPACIO PARA LO IMPREVISTO



INCLUIR PAUSAS CONSCIENTES PARA RECUPERAR ENERGÍA



ESTABLECER LÍMITES Y BAJAR LA AUTOEXIGENCIA



ENFOCARNOS EN UNA SOLA TAREA, EL MULTITASKING ES IMPOSIBLE PARA LA MENTE Y ATENTA CONTRA LO BUENO

¿Sabías que...?

Gestionar mejor el tiempo no es ser más eficiente. Es darnos permiso para frenar, revisar creencias sobre la productividad y elegir vivir el presente con atención plena.

SOLO PODEMOS ACTUAR SOBRE EL MOMENTO PRESENTE. HAGÁMOSLO A CONCIENCIA.