

EL PODER DE LOS PENSAMIENTOS

GANA ENFOQUE, MEJORA RENDIMIENTO Y PRODUCTIVIDAD

La manera en que vemos las cosas influye tus resultados, rendimiento y productividad.

Hoy día es muy fácil saturar la mente con ideas, presión, expectativas y terminar abrumada. En muchos casos eso disminuye concentración, enfoque y genera cansancio que lleva a procrastinar y otros malos hábitos.

Hoy les comparto un conocimiento clave que puesto en acción me ayuda a ganar enfoque en lo importante y generar energía positiva. No es fácil, pero vale la pena.

Estar consciente de como se siente tener claridad mental.

En cuanto te encuentres abrumado, antes de indagar y sobre pensar las cosas debes tener muy presente tu nivel de claridad mental. Debemos organizar las ideas o representaciones de nuestra realidad.

Escribe y describe como te sientes, donde estas aplicando tu energía y pensamiento, y toma el tiempo para revisar tus notas. La lista me ayuda a darle orden a mis pensamientos y rápidamente empezar a reducir el stress.

Te comparto tres puntos de aprendizaje los cuales mantengo presente en mi día a día:

Primero: toma el tiempo y esfuerzo consciente para entender tus fortalezas y habilidades. Muchas veces nos comprometemos a hacer cosas las cuales tenemos poca experiencia, conocimiento o habilidad para completar y establecemos falsas expectativas. Esto causa mucho ruido en la señal e impacta tu claridad mental.

Segundo: es importante que puedas entrenarte a identificar exactamente el momento y gatillos que obstruyen tu claridad mental. Regresa a tu lista de fortalezas y captura los gatillos y date el tiempo para entenderlos. El poder de los pensamientos

PUNTOS A CONSIDERAR EN ESTE PUNTO:

- Evita que tus pensamientos negativos guíen tus acciones, busca entenderlos. Escribirlos ayuda mucho aquí
- Piensa menos, y actúa más
- Trabaja en tu claridad mental consciente y explícitamente
- Alinea tu esfuerzo hacia objetivos que aporten valor
- Ocuúpate en enfocarte y darle la claridad a lo que es importante
- Busca disciplinarte y piensa que quieres y sueñas, porque solo tu puedas hacerlo

Tercero: Este punto es fácil de entender, pero difícil de dominar. Valora tu tiempo y organízate para usarlo lo más eficientemente posible. Note que daba por hecho que valoraba tiempo, pero mis acciones no apoyaban ese entendimiento. Después de múltiples introspectivas capture estos puntos. Se los comparto así como los capture. Espero que les ayude a entender como me sentí. Es tan importante saber valorarlo.

ORGANIZATE Y VALORA TU TIEMPO:

-El tiempo es el único que no regresa, aprovéchalo y disfrútalo como puedas y con lo que tengas, el tiempo es el alma de este mundo

-Mide y evalúa lo que haces o estas por hacer, antes de cualquier cosa para evitar trabajar doble

-Confía en ti y conéctate contigo mismo nadie lo hará por ti

- El éxito lo construyes tú, solo ponle esfuerzo y dedicación a las cosas que te permitirán ser exitoso
- Vida solo hay una, y no hay tiempo para perder cada segundo de tu vida en malas decisiones
- Nuestro tiempo es bastante limitado así que no lo desperdicies, vive la vida y crea tu propia marca.

Me comprometí a los siguiente:

CONOCE TUS PREOCUPACIONES Y ENSEGUIDA AFRONTALAS:

No le temas al riesgo ni al éxito, todo esfuerzo tiene su mayor recompensa y tú eres la única persona que puede lograr hacer el cambio decidiendo como ser mejor cada día.

DISTRAETE EN COSAS PRODUCTIVAS: Trata de utilizar tu tiempo de la mejor manera posible, el tiempo es importante, como lo utilizamos es crítico para que alcances tus objetivos. Las cosas negativas, también aprovéchalas para ir creando ideas, nuevos conocimientos y fortalezas que te ayudaran en tu crecimiento.

APRENDE A AUTO-INSTRUIRTE: Con esto te das tus propias instrucciones y creas esa motivación y confianza que te ayudara a mantener una determinación real con cada actividad que vayas haciendo.

Disminuyendo poco a poco la parte de los pensamientos negativos y ansiedad que te mantienen a lejos de los resultados que buscas. Recuerda que tu calidad de vida recae en la riqueza de tus pensamientos.

En conclusión busca mejorar constantemente, y ver la realidad de las cosas, entender que es importante, y poder decir no al resto. Sigue avanzando tu forma de pensar y mantén una mente clara y sana. Cada día mejoro la calidad de mi trabajo, siento satisfacción y conexión a lo importante, me canso mucho menos, y logro mucho más con mi tiempo.

Espero tus comentarios o preguntas. La retroalimentación es un regalo de dios. Nos vemos en el próximo blog.