

5 IDEAS para que tu próximo año sea justo cómo quieres que sea



¿Qué 3 cosas quieres que haya en tu vida en el próximo año?



Elige tres de las cosas que te producen más placer y satisfacción personal y comprométete a no renunciar a ellas. Tu calidad de vida depende de que hagas eso justamente, así que lo primero es que tomes decisiones.



¿Qué vas a HACER para que esas tres cosas estén en tu vida?

Para que cada una de esas cosas esté en tu vida de manera constante te recomiendo que hagas algo muy sencillo. Dale tiempo cada semana. Ponlas en tu agenda y protégelas como si fuera lo que es: lo más importante para tu satisfacción personal



Ponlas en tu agenda cada semana

¿A qué 5 personas les vas a dedicar tiempo de calidad en el próximo año?



Haz una lista de, al menos, 5 personas a las que te propones cuidar y decide darles tiempo de calidad. El tiempo es como el amor, no es una cuestión de cantidad, sino de calidad. 10 minutos estando presente con los 5 sentidos es algo que esas personas recordarán mucho más que 10 horas sentado en el sofá de al lado.



¿Qué 4 calificativos quieres que describan tu año próximo?



Apúntalos al lado. Pero eso no hará que tu año se transforme. Apuntar lo que quieres es el primer paso, pero la clave estará en HACER. ¿Qué vas a hacer tú para que cuando acabes el próximo año merezca tener esos calificativos?



¿Qué 4 cosas necesitas aprender para dejar de usar la excusa "No tengo Tiempo"?



Todos tenemos el mismo tiempo. Exactamente 1440 minutos. No conseguirás ni uno más, así que dime qué es lo que necesitas aprender para conseguir hacer lo que has de hacer en el tiempo que tienes. Yo te puedo ayudar y mucho. Si te animas, envía un correo y empezamos a trabajar para que destierres para siempre la excusa "no tengo tiempo".



elclubdelosquetientientempo

© Copyright Jaume Josa 2023