



UN LÍDER
EXITOSO
ES UN LÍDER
PRODUCTIVO

@Erandi_AH

LÍDER  EXITOSO

1. Análisis de tu VIDA y TIEMPO

¡Felicidades por atreverte a ser más productiv@!

El tiempo es lo más valioso que tenemos y es importante que lo invirtamos sabiamente en las áreas de nuestra vida que más nos hacen felices.

La administración del tiempo no es "hacer más cosas en menos tiempo", la administración del tiempo es "aprovechar tu tiempo sabiamente".

Pero para lograrlo, primero es necesario saber en qué estás utilizando tu tiempo, pues la mayoría de las veces desconocemos a dónde se van los segundos, minutos, horas, días, meses y años de nuestra vida.

Las dos herramientas que estás a punto de aprovechar, te ayudarán mucho no sólo a mejorar la administración de tu tiempo, sino a comenzar a trabajar más en tus metas personales y en tu desarrollo integral.

Algunas recomendaciones para aprovechar al máximo estas dos herramientas:

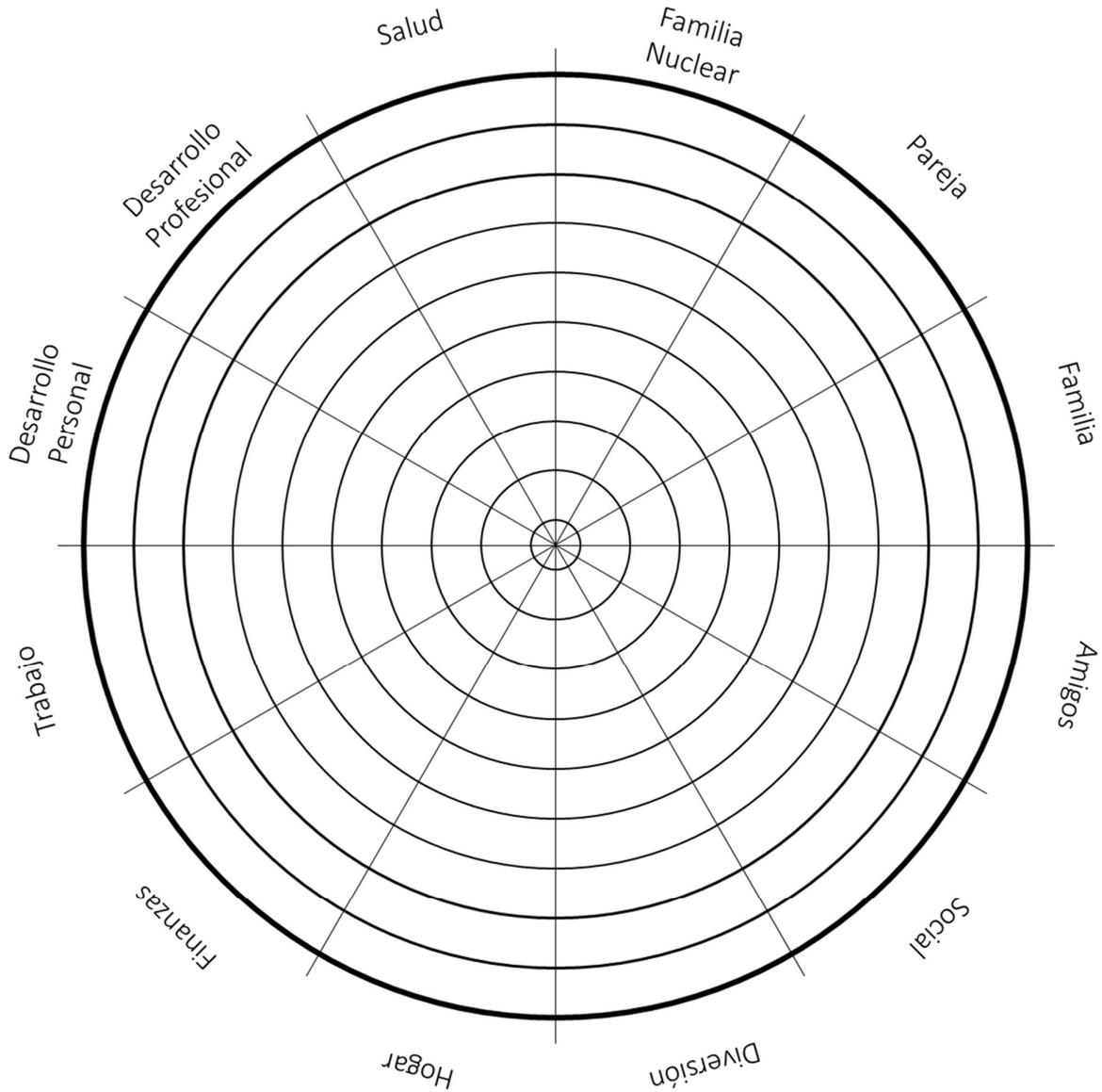
1. Imprime la hoja, te resultará más sencillo evaluarla y analizarla.
2. Dedicar tiempo de calidad al análisis, busca un espacio donde no tengas interrupciones y te lo puedas dedicar 100% a ti.
3. Agrega la fecha del día que te estás evaluando, así podrás ver tus avances.
4. Revisa cada uno de los aspectos y revisa si todos aplican en tu caso:
 - a. Si todos son aspectos importantes en tu vida sigue al paso 3.
 - b. Si hay alguno que consideras no necesario evaluar táchalo y no lo evalúes.
 - c. Si falta alguno, agrégalo.
5. Revisa cada aspecto y piensa cómo te sientes al respecto, si estás o no satisfecho con él.
6. Piensa en tu momento presente, si antes estabas satisfecho con un aspecto pero ahora no, entonces evalúalo con tu sentir de hoy.
7. A cada aspecto asígnale una puntuación del 1 al 10, dependiendo qué tan satisfecho te sientes, siendo 1 la puntuación más baja y 10 la puntuación más alta.
8. No lo pienses demasiado, tampoco te frustres si no todo sale perfecto, recuerda que nadie tiene todos los aspectos de su vida al 100%, está bien que haya aspectos en los que no te sientas satisfecho.
9. Analiza tus resultados, puedes apoyarte con algunas preguntas de orientación al final del ejercicio.
10. Procura evaluarte cada 6 meses o al menos cada año, así verás tus progresos.
11. Establece objetivos de mejora, basado en tu realidad actual.



1. EVALÚA TU RUEDA DE VIDA

Fecha:

1. Revisa cada área de tu vida y colorea que tan satisfecho te sientes con cada una de ellas (1 al 10)



2. ¿Cuántas horas a la semana le dedicas a cada aspecto de tu vida? Anótalo a un lado de cada área.

Área mejor evaluada: _____

Área peor evaluada: _____

Área a la que dedicas más tiempo: _____

Área a la que dedicas menos tiempo: _____



1. ¿Qué descubriste?

2. ¿Qué aspectos deberías cambiar de manera urgente?

3. ¿Qué harás diferente hoy?



2. EVALÚA TU PLATO DE LA SALUD MENTAL

Fecha:

1. Asigna del 1 al 10 que tan satisfecho estás con cada uno de los siguientes aspectos de tu vida.



Tiempo para Dormir 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tiempo para Jugar 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tiempo de Inactividad 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tiempo Interno 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tiempo Social 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tiempo Físico 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tiempo de Enfoque 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. ¿Cuántas horas a la semana le dedicas a cada aspecto de tu vida? Anótalo a un lado de cada uno.

Área mejor evaluada: _____ Área peor evaluada: _____

Área a la que dedicas más tiempo: _____ Área a la que dedicas menos tiempo: _____



3. ¿Qué descubriste?

4. ¿Qué aspectos deberías cambiar de manera urgente?

5. ¿Qué harás diferente hoy?

Hoy has dado un gran paso en tu desarrollo personal. Te recomiendo que sigas viendo la serie de : **Un Líder Exitoso es un Líder Productivo**, en mi canal de **YouTube**.

¡Suscríbete! para que no te pierdas ni un solo de estos capítulos, donde seguiremos hablando de cómo puedes mejorar el uso de tu tiempo.

¡Que tengas un día muy exitoso!

Te mando un gran abrazo

Erandi Avila

Elaborado por: Erandi Avila
2020



www.liderexitoso.com

