

QUÉ HACER CUANDO NO ENCUENTRAS TIEMPO

Si no tienes tiempo o estás saturada prueba alguna de estas opciones, parecen obvias pero no lo son:

1. Hasta que lo tengas hecho no veas la televisión/No veas la televisión o te conectes a internet por la noche.
2. Dedícale sólo 15 minutos al día, sólo eso y si es posible siempre a la misma hora. No es tan difícil (y una vez que empiezas te encontrarás dedicándole más tiempo sin darte cuenta). Determina cuándo y ponlo en tu agenda.
3. No te pongas la falta de tiempo como excusa. ¿Hay alguna razón por la que no quieras acabar esto? ¿Cómo te beneficia seguir como estás? Y ¿qué pierdes si sigues como estás?
4. Resérvate un fin de semana para hacerlo, necesitas tener la mente clara.
5. Si tuvieras que ir al médico mañana urgentemente, ¿sacarías tiempo? Pues haz lo mismo para esto, tú eres la que lo considera una prioridad, así que haz lo que sea necesario para acabarlo.
6. Si encuentras resistencia, te recomiendo mucho más que lo completes, eso es que de verdad lo necesitas.
7. Si no te apetece o no tienes motivación recuerda la razón por la que lo compraste. Además, normalmente, la motivación aparece cuando empiezas, no al contrario.
8. Haz una sola cosa al día, solo una.

Más cosas...

No hace falta que apliques todas, elige la que más te convenga y a aplicarlo. Si no haces el trabajo no conseguirás resultados.

De cada lección apunta las ideas que te vayan surgiendo. Implementa las que puedas de inmediato o en el primer mes, no lo dejes para más tarde.

Si estás muy saturada quédate con una idea, una sola cosa que te llame la atención o que creas que puede suponer un gran cambio, un progreso.