

Crea tu horario, Tu día ideal

Libro de trabajo 3
Masterclass 10



Crea tu día ideal

Este trabajo que vamos hacer ahora es algo que necesitas y lo necesitamos todos, el problema es que hoy no es fácil porque por desgracia vamos como pollo sin cabeza, asumiendo más trabajos, tareas y cosas de las que realmente podemos asumir, lo siento pero es así.

Y como no, priorizamos lo urgente pero tal vez no lo prioritario, y encima tu y tus necesidades personales suelen quedar en último lugar, lo que venimos hablando en varias lecciones....

Nos pasamos la vida "sobreviviendo" y nos olvidamos de "VIVIR"...

No es culpa nuestra, ni tuya, ni de la vecina, es la vida que nos está llevando a un ritmo que no es mi medio normal, la sociedad, y el consumismo, las redes, y claro cualquiera se baja de esta vida loca, porque no, no es fácil y es difícil salir de esta rueda de ratón.

Pero creo que aquí no hay nadie que se quiera conformar con esto, así que vamos a intentar con todo lo aprendido crear una rutina, un horario diario que sea POSIBLE y REALISTA.

Aviso, y quien avisa no es traidor, no será fácil y tal vez tengas que dejar alguna cosa por el camino, tal vez es el momento de asumir que todo NO SE PUEDE que por muy fuerte y valiente que seas el día sigue teniendo 24 horas y 8 las utilizas para dormir así que si te salen tareas para un día que ocupan 20 horas.. algo estás haciendo mal.

Vas a crear un horario REALISTA para cumplirlo o mejor dicho para empezar a INTEGRAR y modificar tantas veces como lo necesites hasta que DIGAS..... AHOORAAAA sí, ahora es el horario que merezco ... ¿Nos entendemos?

Crea tu día ideal

Tienes toda la información que necesitas para crear tu día ideal, ya sabes cuando vas a comprar, cuando te planificas, cuando cocinas, sabes tus horarios y tus tareas y cosas que quieres introducir en tu rutina, las extraescolares de tus hijos, horarios de trabajo tuyos y de tu pareja....

Y ahora toca darles un lugar en el tiempo, vamos a profundizar EN EL DÍA A DÍA.

Antes de empezar intenta visualizarte en tu día ideal, en como sería para ti "tu día ideal" de una forma REALISTA con como es HOY TU VIDA, conecta con tu propósito general, con tu vision board y llevado a un día de tu vida.

Tener un horario diario es algo muy efectivo que te ayudará a tener más productividad y además hacer cada cosa en un horario determinado hará que consigas coger un hábito nuevo y que forme parte de tu rutina, por ejemplo, si quieres incorporar dar las gracias a diario y un día lo haces al despertarte, otras en el desayuno, otras antes de irte a dormir, lo más seguro es que llegue el día en que te olvides y no llegues a conseguir que sea un hábito diario.

En cambio, si escribes ese agradecimiento SIEMPRE a la misma hora, ya no tendrás que acordarte, ya está en tu rutina, en tu día a día, ¿se ve verdad?

Tener un horario diario "claro" te ayudará a reducir tu estrés y tener el foco puesto en todo momento.

Veamos cositas a tener en cuenta:

Crea tu horario, tus rutinas y hábitos

1 Bloques de tiempo

Según tu horario laboral y formato de familia divide el día en bloques de tiempo para asignar las tareas en cada bloque, sería por ejemplo; mañana, tarde y noche o tal vez solo mañana y noche....

2 Tiempo para descansos.

Incluye descansos, reconexión, respirar... aunque sean de 5 minutos al menos en cada hora, aunque sea para apartar la vista del ordenador, subir y bajar las escaleras y vuelta a la carga. Ponte alarmas si lo necesitas.

3 Tiempo para organizar y reorganizar

No te olvides de añadir como una tarea más mirar la agenda **antes de empezar la jornada y antes de irte a dormir** para repasar como ha ido el día de hoy y revisar lo de mañana. **Esto es crucial.**



Crea tu horario, tus rutinas y hábitos

4

Pequeños detalles

No te olvides de aquellas cosas pequeñas como por ejemplo, llamar a mi madre, leer mi Mindsed, miro mi visión board, responder un correo, incluso lavarme los dientes si es algo que necesito y no tengo como rutina "sin pensar"...itodo cuenta!, está bien darle su espacio.

5

Tiempo de autocuidado.

Obligatorio un tiempo de autocuidado, ya sea me miro al espejo y me doy presencia, me pongo mis cremas, me doy un masajito en los pies, me tomo una infusión sin hacer nada más en la ventana...

6

Busca el equilibrio.

En tu horario/hábitos diarios, busca el equilibrio entre las tres áreas y tus fugas para darle espacio a los aportes que necesitas. No descuides ninguna de ellas y tenlas todas en cuenta aunque sea con pequeños hábitos.



Crea tu horario, tus rutinas y hábitos

7 Horarios de comidas

Apunta tus horarios de comidas, desayunos, cenas...

Recuerda respirar y parar con consciencia antes de empezar a comer, apuntalo y dale espacio en el horario. y apunta también el tiempo de "cocinado".

8 Deporte, actividades, extraescolares...

Apunta el horario de tus actividades si algún día no tienes guárdate ese hueco para tí (limpiar, ordenar, cocinar...)

9 Momentos de calidad contigo, con la familia, con tu pareja.

Jugar, bailar, cantar, leer, clases de algo que te guste, pasear, mirarse a los ojos, hablar 15 minutos de como ha ido el día cada uno....



Como debería empezar y terminar tu día

1

Respirar y meditar

Empezar el día respirando y meditando cada una a su forma es algo muy muy valioso para el resto del día, aunque sea solo conectar con tu cuerpo y tu respiración, para ver que te pide el cuerpo al despertar en un nuevo día, en ponerle conciencia a que día es hoy, que tiempo hace....

2

Visión Board + Mindset

Ahora, con tu cuerpo ya calmado y conectado, puedes leer tu mindset y visualizar tu visión board para enfocar tu día con buena energía.

3

Agradecer

Termina el día agradeciendo lo que el día en sí te ha dado o te ha mostrado. Y aquí repito y vuelvo a recordar no te vayas a dormir sin repasar tu agenda de mañana de comidas y tareas.



Crea tu día ideal



EJEMPLO DE UN DÍA IDEAL:

- Me levanto a las 7:00 am
- Me limpio los dientes y me bebo un vaso de agua templada.
- Hago una meditación 5 minutos.
- Hago mi visualización y leo mi mindset.
- Me ducho y hago mi rutina de autocuidado (conecto con mi cuerpo, con mi cara).
- Me preparo el desayuno para llevarme al trabajo
- Reviso mi agenda y mis prioridades del día.
- Preparo mi comida para llevarme o termino de cocinar para tenerlo todo a punto al medio día.
- Tiempo de trabajo.
- Almuerzo.
- Acompaño a los niños a sus extraescolares, paseo al perro...
- Por la tarde voy al gimnasio a las 18:00h.
- Tiempo de calidad con los niños o con la pareja o conmigo misma (lectura, música, estudios/cursos...)
- Antes de cenar, me siento dos minutos y reviso agenda para ver si me ha quedado algo pendiente de hacer para pasarlo a mañana.
- Ceno a las 8:00 pm, según mi planificación.
- Preparo la comida del día siguiente si corresponde o paso un ratito de calidad con la familia o vemos la tele.
- Me voy a dormir a las 22:30h o a las 22 y leo un rato...
- Escribo en mi diario los agradecimientos de hoy...

Hábitos

Puedes llevar un control de los hábitos nuevos que quieres ir incorporando en tu día a día, aquellos que sabes que te va a costar incorporarlos un poco más,

Esto ya lo vimos en la Masterclass 3 empezamos a introducir “nuevos rituales”: limpieza de dientes, agua tibia.....

Ahora te animo a que vuelvas a revisar los hábitos/rituales/rutinas como le quieras llamar... que a día de hoy con todo lo visto y aprendido quieras llevar a cabo.

Tenéis varias plantillas para elegir como lo queréis hacer, una rellena con ideas de rutinas por si os sirve de inspiración y otras vacías.

Hacerlo vuestro, a vuestra manera.

Y hasta aquí.

Seguimos.