

TENDENCIAS

Haz estas 5 cosas en la noche y tendrás una mañana productiva

El Ciudadano · 16 de mayo de 2015



El camino a la productividad puede comenzar con unos cuantos pasos que ni siquiera interferirán en tu mañana, ya que sólo te quitarán unos pocos minutos de la noche.



Hay cosas que dejamos para el último pensando en que nos quedará tiempo para cumplirlas; sin embargo, llegada la hora no nos alcanzan minutos para realizarlas.

A quién no le ha pasado que un día antes de ir a trabajar o realizar cualquier labor, en lugar de hacer algunas cosas ese mismo instante, lo dejamos para mañana, y llegado el día siguiente nos falta todo y nos desesperamos en pensar qué nos estamos olvidando.

Anota tus tres obligaciones más importantes

Date un tiempo para poner frente a ti las tres cosas más importantes que realizarás en el día, que no quiere decir que sean las únicas por hacer; sino a las que darás prioridad. Hacer esto en la noche será mucho más práctico que realizarlo el mismo día, cuando despiertas somnoliento y pensando en ir rápido a cumplir tus labores.

Registra la 'basura mental' del día

Escribir aquello que te molesta te ayudará a liberar a tu mente para que se concentre en aquello realmente importante. No descartes anotar ideas que te parezcan 'tontas' o muy intrascendentes, pues al verlas con distancia, en uno o dos días, puede cambiar tu impresión.

Revisa el tiempo y elige tu ropa

Ahórrate el tiempo que pierdes revolviendo tu armario en la mañana. Ya no será necesario asomarse por la ventana para ver cómo viene el día, la consigna sigue siendo la misma: mientras más puedas hacer en la noche, más te agradecerás en la mañana.

Ordena tu bolso, cartera, mochila o maletín

Siempre salimos de casa lo más liviano que podemos, pero durante el día vamos acumulando papeles, basura y muchas cosas que no son necesarias en nuestro bolso o maletín. Antes de dormir revísalo y límpialo, como ya estás en eso aprovecha de pensar que necesitarás al día siguiente y ponlo allí de inmediato.

Relájate con tu actividad favorita

Ahora sí estás listo para irte a dormir con la tranquilidad de que mañana comenzarás bien el día. Sólo te queda enfocarte en un buen y necesario descanso y no hay nada que te asegure un sueño reponedor como el hecho de ir a la cama completamente relajado. Esto ya es elección propia, quizás quieras hojear un poco de tu libro favorito u otra cosa, sólo trata de no perder mucho tiempo y de que una vez que encuentres la relajación, la aproveches y cierres los ojos.

Fuente: RRP

