PRODUCTIVIDAD AL CUADRADO

HAZ MÁS. EN MENOS. Y MEJOR.

EDM

Hola, mi nombre es Giber Payán

Emprendedor. Inversionista. Autor Internacional.

Escuela De Millonarios es un proyecto cuya misión es educar a la comunidad hispanoamericana acerca de todo aquello que el sistema tradicional de estudio ha fracasado en enseñarles.

Hay tres inteligencias que son fundamentales para alcanzar el éxito y vivir una vida plena sin importar la profesión del individuo. Es una lastima que ninguna de ellas se enseñe en la escuela. Las inteligencias:

- Inteligencia Financiera
- Inteligencia Social
- Inteligencia Emocional

Creo firmemente que una persona con conocimiento tiene la obligación de compartirlo. Esta creencia da vida a Escuela De Millonarios.

Espero y disfrutes de este pequeño libro que he redactado para ti, lo he escrito de manera informal y fácil de digerir. Si deseas contactar conmigo te dejo mi información de contacto:

Correo electrónico: contacto@escuelademillonarios.com

Indice:

La clave para lograr lo que quieras en la vida……..1

Programando tu día para el éxito……..6

Productividad hecha fácil……..12

El mayor secreto de la productividad……16

La clave para lograr lo que quieras en la vida

Una de las cosas que más me sorprende del ser humano es su constante rechazo a los buenos consejos, pero no te preocupes yo se que tú eres diferente. Sé que después de que te explique la importancia de fijar metas y objetivos inmediatamente comenzarás a incorporar esta técnica de productividad a tu vida, ¿cierto?

Verás, siempre recibo mensajes de personas quejándose de que no cumplen sus metas ni objetivos por falta de tiempo, concentración, cansancio, etc. Después de leer sus interesantes historias, procedo a revelarles mi técnica infalible para lograr todo lo que se propongan en la vida. Consiste de 5 sencillos pasos:

1. Toma una pluma.

2. Toma un pedazo de papel.

3. Imagina cómo quieres que sea tu vida en 5 años y anótalo con la pluma en el pedazo de papel.

4. Ahora anota los deberes que tendrás que completar hoy si quieres que la visión de tu vida ideal se haga realidad.

5. Empieza a tomar acción masiva ahora y repite esta técnica cada día hasta que finalicen los 5 años.

¿Interesante no?

Lo más curioso de todo es que las personas siempre me responden el mensaje con algo similar a esto:

“Pero Gibér, ya había escuchado eso. Tengo todo en la mente, yo sé muy bien que es lo que quiero y lo que debo hacer durante el día, no necesito que un pedazo de papel me lo recuerde. ¿Que otro consejo me darías?”

A lo que yo respondo:

“Esta bien. Entonces te invito a que vayas y leas todos los libros de superación y productividad personal que existen para que te des cuenta de que la técnica principal de TODOS esos libros es la misma que te acabo de dar, el arte de saber fijar metas y objetivos.”

Después de eso ya casi nadie me responde, creo que hiero sus sentimientos o algo. Jamás lo sabré.

Tal vez si les enseñará el impactante estudio que te voy a mostrar a ti cambiarían de opinión:

En 1979 se llevo acabo un estudio en la escuela de negocios de Harvard dirigido hacia los estudiantes graduados. A cada estudiante le preguntaron…

“¿Has establecido metas claras para tu futuro por escrito y hecho planes para realizarlas?”

Sólo el 3% de los graduados reportaron tener metas y planes por escrito; el 13% tenían metas, pero no por escrito, y un asombroso 84% no había fijado ninguna meta en lo absoluto.

¿Qué crees que descubrieron?

Diez años después, los miembros de la generación graduada fueron entrevistados de nuevo y los resultados fueron impactantes. El 13% de las personas que tenían metas, pero no escritas, estaban ganando el doble que el 84% de los que no habían fijado metas.

¿Y el 3% que si había fijado metas por escrito?

Es impactante la verdad…

Ellos estaban ganando en promedio 10 veces más que el otro 97% JUNTO.

Si este estudio no te convence, disculparme pero no tienes remedio alguno.

Por fin aprenderás la diferencia entre metas y objetivos, de nada

Todos hablan de metas y objetivos, pero la mayoría no tiene la menor idea de cual es la diferencia entre ambos términos. Te la explicaré fácilmente:

Las metas son:

- El fin hacia donde se dirigen tus acciones
- El resultado final deseado
- A largo plazo
- Ambiguas

Los objetivos son:

- Actividades con fecha de expiración
- Procedimientos a seguir
- Corto o mediano plazo
- Específicos

Cómo soy una persona bondadosa, te lo explicaré más a profundidad…

Las personas más aptas para diferenciar entre metas y objetivos son los atletas. No hay porque asombrarse, después de todo al final de una carrera se puede observar la palabra “meta” claramente escrita en la línea final. Siendo breve, la meta de un

atleta es terminar la carrera, su objetivo es llegar a la meta en el tiempo fijado previamente para su culminación.

En otras palabras, si lo que deseas es salir adelante en tu profesión, es fundamental tener clara tu meta (el fin hacia donde te diriges) y fijar objetivos (actividades con fecha de expiración) durante el camino para asegurar la máxima eficacia.

Programando tu día para el éxito

El maestro

Antes de mostrarte el sistema que otros emprendedores y yo utilizamos para alcanzar el máximo desempeño, te quiero iluminar con una de mis historias favoritas.

Había una vez un maestro que le quería enseñar a sus estudiantes una nueva técnica de arquería. El maestro pidió a sus estudiantes que le taparan los ojos con una venda y después procedió a disparar con la flecha de su arco a un blanco que se encontraba a un poco más de 30 metros.

Después de haber disparado, el maestro se quitó la venda de los ojos y se dio cuenta que sus estudiantes se estaban burlando dado a que había fallado el tiro. Con un tono lleno de seriedad, el maestro le pregunto a sus estudiantes:

“¿Qué han aprendido el día de hoy?”

Los estudiantes respondieron: “Nada profesor, pensamos que nos iba a enseñar a disparar con los ojos vendados, pero al parecer fracasó.”

El maestro se río y les dijo: “No, el objetivo de la lección de hoy es demostrarles que para ser exitosos en la vida nunca se

pueden dar el lujo de quitar el ojo del blanco, tienen que tener siempre la mirada fija en sus objetivos.”

El éxito comienza en la habitación

Para la mayoría de las personas, su habitación es el lugar ese a donde se va a ver televisión, tener sexo y dormir, pero para los locos como yo es un santuario sagrado.

Sabes, mi habitación es mi lugar favorito en el mundo. Lo que hago ahí adentro es lo que define mi éxito en el mundo exterior. Es ahí donde programo a mi mente y cuerpo para mantenerme enfocado durante el resto del día.

¿Has escuchado acerca del empresario milagroso? ¿Ese que antes de que tú abras una pestaña en la mañana él ya corrió un maratón, leyó tres libros, y salvó al mundo?

Probablemente sí. No se por qué, pero a todos les gusta platicar de lo que esos individuos extraordinarios hacen en las mañanas.

¿Pero, y por qué nadie platica de lo que hacen antes de dormir?

Verás, lo que hacemos antes de ir a dormir es igual o más importante que lo que hacemos en las mañanas.

Comienza al final

Mira, la realidad es esta, mientras todos están terminando su día, las personas exitosas están comenzando el suyo. Tú mi amigo, deberías hacer lo mismo.

No te estoy diciendo que modifiques tu ciclo de sueño. Lo que te estoy recomendando es que dejes de ver tus horas de sueño cómo un periodo muerto que separa los días.

Los días no son mas que ciclos repetitivos de la naturaleza. No comienzan cuando sale el sol y no se acaban cuando se oculta. Sólo son ciclos que se repiten infinitamente. Si logras entender esto podrás cambiar de perspectiva y entender la importancia de empezar el día en la noche. Te daré una recomendación personal…

No llames a tu periodo de sueño “dormir”, mejor llámalo “siesta”.

¿Por qué?

Porque si lo llamas dormir, verás tu periodo de sueño como un separador. En cambio, si lo llamas siesta, lo verás como un conector. Si lo ves como un conector, podrás entender que el ciclo de la vida nunca termina y te podrás preparar más fácilmente para enfrentar tu día cuando despiertes.

Elabora tu rutina vespertina

Ahora que ya comprendes un poco más la importancia de comenzar tu día en la noche, es hora de hacer algo al respecto. Te voy platicar brevemente mi rutina para que la tomes como referencia y después puedas elaborar la tuya.

Mi día común comienza a las 9:30 de la noche.

Me gusta apartar primero unos minutos para reflexionar acerca del rumbo que tomó mi día. Me hago siempre estas tres preguntas…

1. ¿Qué hice hoy para acercarme un paso más a mi meta?
2. ¿Pude haber hecho más?
2. ¿Si pude haber hecho más, qué me detuvo?

Después aparto 5 minutos para celebrar mis logros y para expresar gratitud por lo que viví durante el día.

A partir de este punto, paso de página y comienzo a planificar y a visualizar mis objetivos para el día siguiente. Me toma aproximadamente de 10 a 15 minutos.

Cuando termino de fijar mis objetivos para el día siguiente, me gusta despejar mi mente leyendo por media hora.

Al finalizar mi lectura diaria, hablo unos minutos con esa persona especial en mi vida (aww) y procedo a tomar mi siesta.
Esta es mi rutina, ¿qué te parece?

Ahora te recomiendo tomarte el tiempo para elaborar la tuya y te aseguro que multiplicara tu productividad el día siguiente cómo no te imaginas.

Asegúrate de incluir en ella al menos tres actividades:

- Una para reflexionar sobre tu día.
- Una para dar gracias por las experiencias vividas.
- Una para planificar y visualizar tu siguiente día.

Ahora elabora tu rutina matutina

Una rutina matutina explosiva puede programar a tu cuerpo y a tu cerebro para tener un día de éxito masivo. Aquí te comparto la rutina matutina que mejor resultado me ha dado:

1. **Despertar antes de que salga el sol:** Hay algo mágico en levantarse antes que el 90% de la ciudad, es algo que la mayoría de las personas exitosas hacen. Te aseguro que te llenará de energía y te permitirá organizar bien el resto de tu día.

2. **Tender la cama:** Mucha gente no comprende la importancia de tender la cama inmediatamente después de levantarse. Es un gesto pequeño que puedes completar fácilmente y programará a tu cerebro para querer cumplir más durante el día.

3. **Aparta 3 minutos para dar gracias:** Obtienes aquello en lo que te enfocas, así que si quieres más, asegúrate de tener mentalidad de abundancia, no de escasez.

4. **Visualiza durante 5 minutos tu futuro:** Si sabes lo que quieres a futuro y lo visualizas todos los días, te será más fácil mantenerte enfocado y motivado durante el día.

5. **Repasa tus objetivos a completar durante el día:** Es importante apartar unos minutos para repasar tus objetivos a cumplir. Esto te permitirá organizar tu tiempo de una mejor manera y te ayudará a mantener el enfoque que deseas.

6. **Realiza una actividad para activar tu mente y cuerpo:** Hay un sin fin de cosas que puedes hacer para activar tu cuerpo y mente. Puedes ir al gimnasio, practicar yoga, salir a correr, o simplemente hacer ejercicios de respiración.

Como podrás ver, esta rutina no es cosa del otro mundo, sin embargo tiene el potencial de elevar tus niveles de energía y propulsarte para alcanzar niveles de productividad óptimos.

Productividad hecha fácil

Fija objetivos diarios de manera inteligente

“Dame seis horas para cortar un árbol y pasaré las primeras cuatro afilando el hacha” - Abraham Lincoln

Te mencioné al principio de este pequeño libro la importancia de fijar objetivos que te lleven a lograr tu meta. Ahora te enseñaré como fijarlos efectivamente todos los días.

Es de vital importancia tomarse mínimo 10 minutos al día para fijar objetivos. Entre más tiempo y energía le dediques a fijarlos, más rápido podrás completarlos.

Te recomiendo fijar en papel cuatro objetivos a diario y te invito a dividirlos en dos grupos:

- **Objetivo de vida diario:** La acción más importante que debes completar durante el día para acercarte un paso más a tu meta. Si no completas este objetivo, no tienes permiso de dormir. Como podrás intuir, de este grupo de objetivos sólo se fija uno al día.

- **Objetivo potenciador:** Actividades secundarias a realizar para lograr acercarte aún más a tu meta. Estos objetivos existen para ser realizados únicamente cuando hayas completado tu

objetivo de vida diario. De este grupo de objetivos, debes fijar tres en orden cronológico basándote en el impacto que tendrán en tu vida.

Eso es todo, así de sencillo. Si haces esto, te aseguro que estarás por delante del 90% de las personas en el mundo.

La técnica Pomodoro y la importancia de hacer una sola cosa a la vez

¿En algún punto de tu vida has querido ser de esas personas que pueden hacer mil cosas a la vez? Tal vez quieras reconsiderarlo.

Al contrario de lo que piensa la mayoría de la gente, la multitarea no te hará más productivo, bueno, al menos que formes parte del 2% de la población que la puede practicar con eficiencia.

De acuerdo a un estudio llevado acabo en la Universidad de Utah en los Estados Unidos, el 98% de los humanos no puede concentrarse en más de una cosa a la vez.

Si formas parte de ese 2% que si puede realizar varias cosas a la vez, ¡que suerte tienes! Si no, es mejor que no lo intentes. La multitarea puede reducir tus niveles de productividad hasta en un 40% y bajar temporalmente tu coeficiente intelectual hasta por 10 puntos.

¡Que miedo!

Es por eso que te recomiendo practicar la técnica Pomodoro y centrar tus energías en una sola cosa a la vez.

La técnica Pomodoro es una herramienta de productividad desarrollada por Francesco Cirillo en los años 80. Consiste en dividir el tiempo que se le dedica a un trabajo en especifico en intervalos pequeños de 25 minutos. Esto con el objetivo de poder mejorar la agilidad mental y potenciar la concentración.
Pon la técnica de Pomodoro a prueba:

1. Escoge una tarea a ser completada.
2. Fija el temporizador a 25 minutos y empieza a trabajar.
3. Cuando acabe el tiempo, toma un descanso de 5 minutos.
4. Vuelve a fijar el temporizador a 25 minutos.
5. Repite este ciclo 4 veces y después procede a tomar un descanso de 20 minutos.

Es hora de eliminar la multitarea de nuestra vida y empezar a construir el hábito de concentrarnos en una sola cosa a la vez.

Ley de Parkinson y cómo eliminar el tiempo perdido

¿Te acuerdas cuando tus maestras te encargaban una tarea con semanas de anticipación y ahí andabas a ultima hora matándote para completarla?

Si respondiste que sí a la pregunta, has experimentado la ley de Parkinson expuesta por el historiador Cyril Northcote Parkinson.

Esta ley declara que todo trabajo se expande hasta llenar el tiempo disponible para su realización.

Por ejemplo, si te das hasta las diez de la noche para completar un trabajo y decides empezarlo a las ocho y media, lo más probable es que te distraigas en otras cosas sin importancia y termines utilizando todo el tiempo para terminarlo. En cambio, si decides comenzar el trabajo a las nueve y media y le dedicas toda tu energía para completarlo antes de las diez, lo más probable es que completes el trabajo sin una gran variación en cuanto a calidad.
Para contrarrestar la Ley de Parkinson, hay una técnica que te recomiendo muchísimo y es muy fácil de aplicar.

Sólo tienes que calcular la cantidad de tiempo que te tomará completar alguna actividad y después comprométete a terminar dicha actividad en la mitad del tiempo que calculaste que te tomaría completarla.

De esta manera, tu concentración será mucho mayor y podrás hacer más, en menos. Recuerda, aun y si no logras terminar la actividad, de todas formas habrás avanzado a un ritmo más rápido que si no hubieras utilizado dicha técnica.

Principio de Pareto y como eliminar lo innecesario

No hay nada que sabotee más la productividad de una persona que hacer lo innecesario de manera perfecta.

El Principio de Pareto, llamado así en honor al economista Italiano Vilfredo Pareto, es un principio ampliamente aceptado que puede incrementar la productividad exponencialmente.

El principio originalmente se refería a la observación de que el 80% de la riqueza italiana pertenecía al 20% de la población, pero en la vida cotidiana se aplica para un amplio número de fenómenos.

Este principio indica que el 20% de las acciones producen el 80% de los resultados, pero también te mostrare otros ejemplos:

- El 20% de las personas, son dueñas del 80% de la riqueza.
- El 20% de los esfuerzos, generan el 80% de los resultados.
- El 20% de las personas, experimenta el 80% del sufrimiento.
- El 20% de los vendedores, cierran el 80% de las ventas.
- El 20% de los clientes, genera el 80% de las ganancias.
- El 20% de los productos, ocasionan el 80% de las ventas.

Lo que te quiero dar a entender con este principio es que deberías enfocar la mayor parte de tu tiempo y esfuerzo en el

20% de las actividades que te van a traer el 80% de los resultados que deseas.

Por ejemplo, si te quieres volver un experto en algo, utiliza el 20% de cada día para practicarlo. Verás que pronto te volverás más apto para realizarlo que el 80% de las personas.

El mayor secreto de la productividad

Todos hemos escuchado o leído acerca de personas extraordinarias que trabajan enérgicamente horas y horas sin perder el enfoque.

¿Te has preguntado cómo le hacen estos individuos para nunca perder la concentración?

Es simple, tienen su propósito en la vida bien definido.

Hay algo mágico que sucede cuando encuentras tu propósito en la vida. No te voy a mentir, es difícil encontrarlo, pero cuando lo encuentras todas las distracciones desaparecen y te llena de energía para poder enfrentar cada día cómo si fuera el último.

El mayor problema es este:

Cuando las personas ven a alguien verdaderamente apasionado y feliz por lo que hace se imaginan que las cosas siempre han sido así. Algunos hasta llegan a pensar que fueron bendecidos por el universo con altos niveles de energía y un enfoque inquebrantable, pero la verdad es que la mayoría de la gente no entiende que para encontrar su pasión y vivir apasionadamente, van a tener que actuar.

Hay que dejar de vivir con la falsa creencia de que la pasión ocasiona la acción. La verdad es que la pasión es el resultado de tomar acción masiva a diario en aquello que uno ama.

Te aseguro que todas las técnicas de productividad en este libro tendrán un impacto positivo en tu vida, pero también te garantizo que nada te mantendrá tan enfocado en lo que quieres que tener un propósito bien definido.

Te dejo con esto. Imagina por un momento que tienes 87 años y estás acostado en la cama de un hospital. Estás enfermo y sabes que el panorama no se ve favorable. En eso escuchas al doctor decir que te pronostica por lo mucho cuatro horas de vida. El tiempo se detiene, cierras los ojos y tu vida corre frente a ti…

¿Que logro te gustaría haber cumplido en la vida que ocasionaría que en ese momento te salieran lagrimas de orgullo y felicidad?

La respuesta te servirá cómo guía para encontrar tu propósito.

Autor: Gibér Payán

Copyright© Escuela De Millonarios