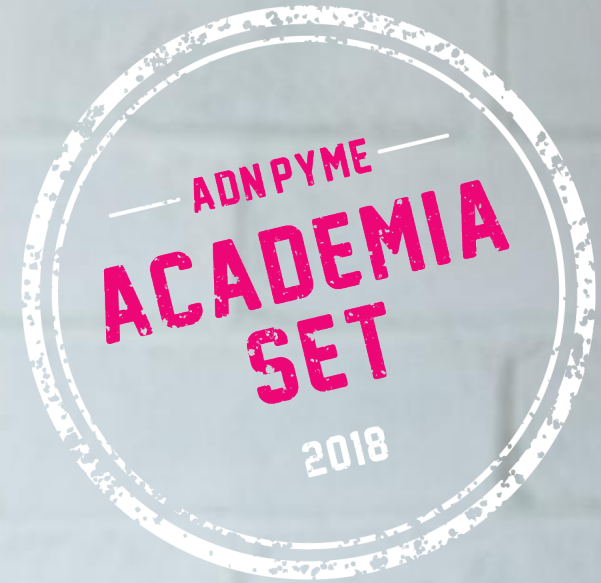


Tu fábrica de Tiempo

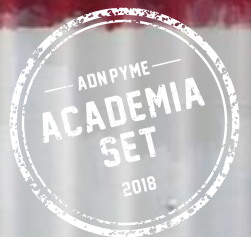


BAT - 18 de Junio



HOLA

@marturua

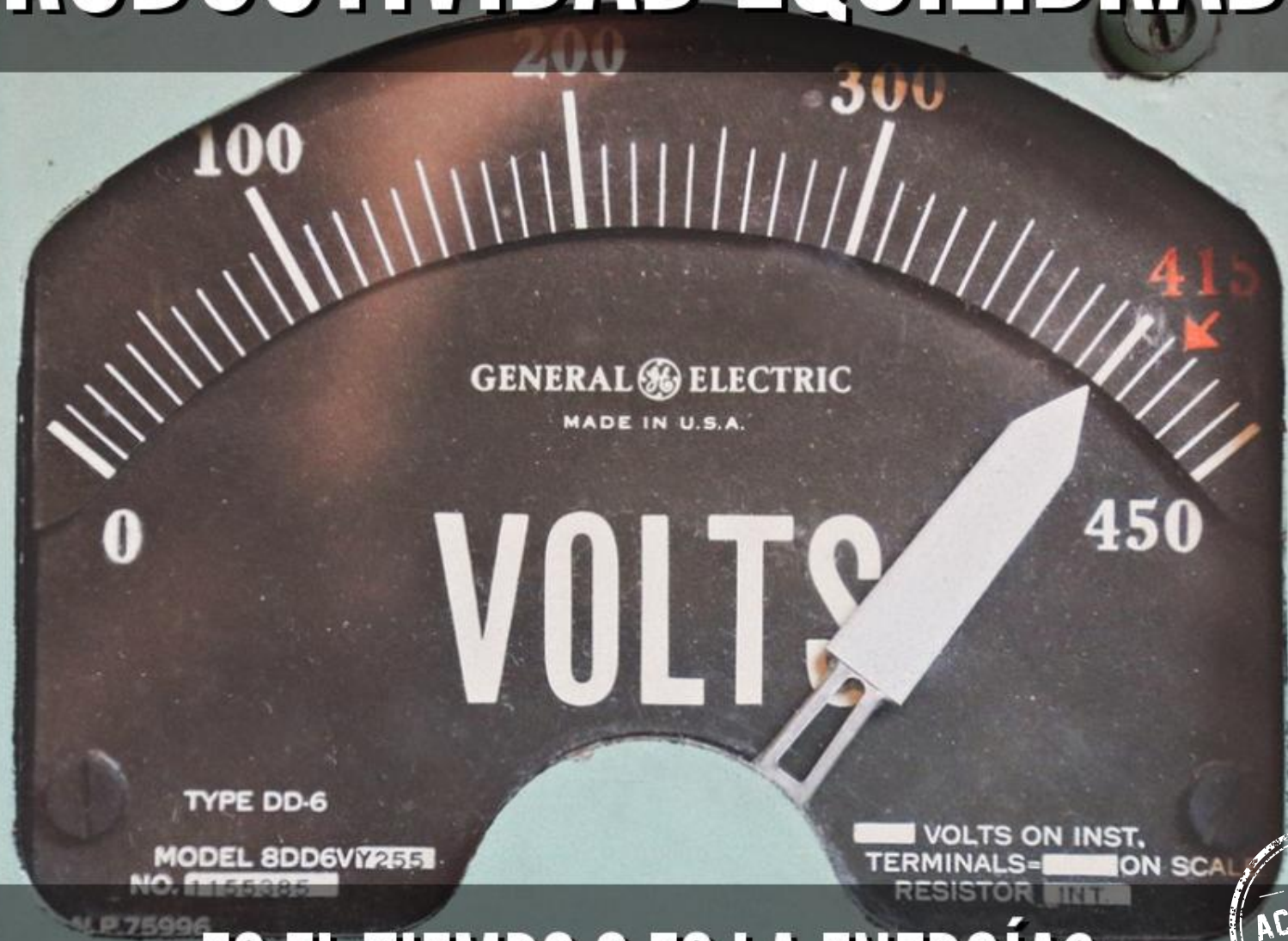


TIEMPO

qué frase, pensamiento, sentimiento te genera



PRODUCTIVIDAD EQUILIBRADA

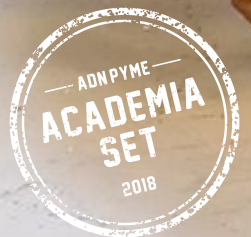


ES EL TIEMPO O ES LA ENERGÍA?





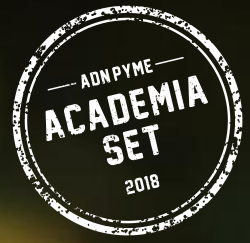
MOTIVACIONES



El día

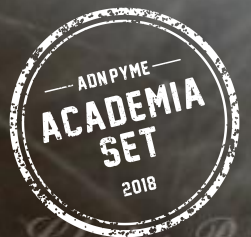
vigilia, ciclos y sincronización





Pico de alerta

Valle





recuperación



ASPIRADORES

de productividad



BUROCRACIA



MOMENTO EUREKA

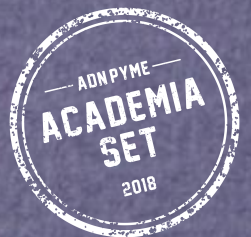
THIS IS
THE SIGN
YOU'VE BEEN
LOOKING FOR

VERSUS PROCESO CREATIVO





PRODUCTIVIDAD MÁGICA





S.M.A.R.T.





STUFF

■ TO DO

■ TO POSTPONE

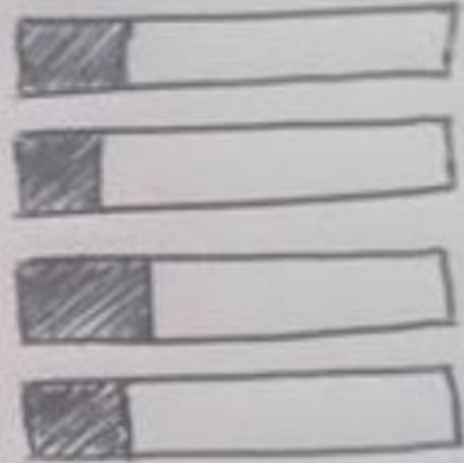
■ TO AVOID ENTIRELY

PROCRASTINACIÓN

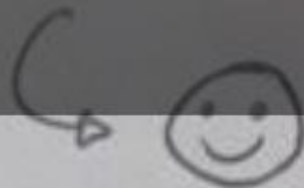
MONOTASK



MULTITASK



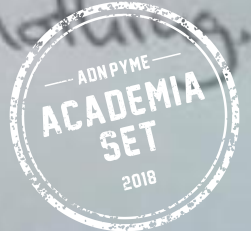
YOUR SENSE OF COMPLETION



I did it!
Yeah!

UNA COSA A LA VEZ

Tons of work
and I did nothing



iPhone 6 Plus
Photo by Luke Ma


NOTIFICACIONES

(con un asterisco: equilibrio)



PONÉ A JUGAR AL CELU A TU FAVOR



 Photo by rawpixel - Create your own unique content with restrictions. <https://rawpixel.com/stockphotofromsource?source=haiku&ref=api-credit> Created with Haiku Deck



NO TE QUIERO
MÁS

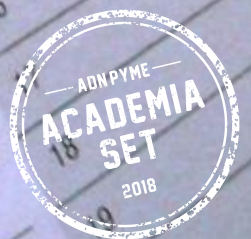
YO TAMBIÉN,
AMOR

TÉCNICAS



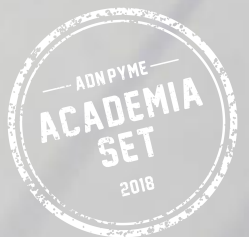
AGENDA DIARIA

Completa para asegurarnos de estar donde tenemos que estar



LISTA DE PENDIENTES

Vaciar la cabeza y llenar la lista. Luego, priorizar y generar pendientes realizables.



The background of the slide features a dark, moody photograph. In the upper right corner, there is a red tomato-shaped analog timer with a green stem. In the lower left and center, an open notebook with lined pages is visible, with a black pen resting on it. A semi-transparent dark grey horizontal band runs across the middle of the image, serving as a backdrop for the text.

POMODORO

Foco: 25 minutos | Descanso: 5 minutos



GTD

Regla de los dos minutos





BROADWAY

W 112 ST

SNOW ROUTE
NO STANDING
DURING
EMERGENCY
VEHICLES STOPPED

TOM'S RESTAURANT RESTAURANT

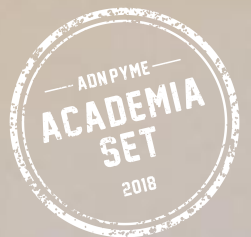
SEINFELD

No rompas la cadena



MAPAS MENTALES

para foco



APPS

- **Strict Pomodoro - Brain Focus**
- **Quality Time, Moment**
- **Keep - Habitica - Trello**
- **Calendar - Inbox**
- **Extra: deshacer en Gmail**
- **Forest,**



MANEJO DEL MAIL: 1/4 DE NUESTRO DÍA

McKinsey - Falsas urgencias - Estudio de Dan Ariely: mayoría no urgente

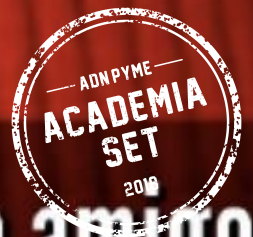


AGENDA COMÚN

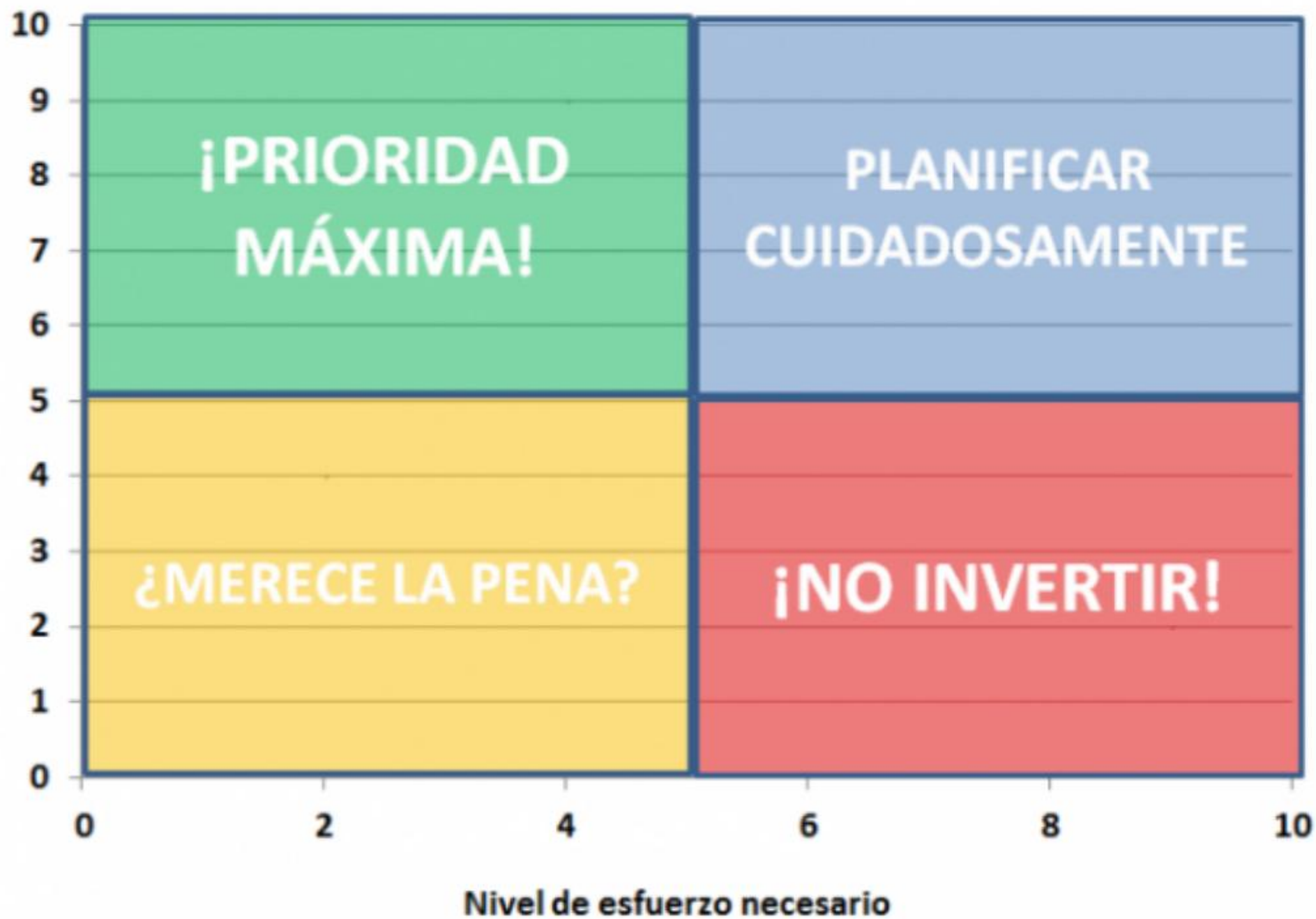
PRIORIZACIÓN, TEMAS, MODOS



PRIORIZAR

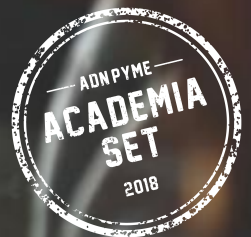


y el deadline como amigo



REUNIONITIS

British Psychological Society: pérdidas 32 mil millones de dólares (EE.UU.) - Si puede ser un mail...

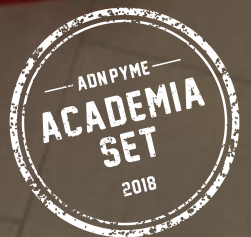


REUNIONES QUE SÍ



REUNIONES O REUNIONITIS

- Actualización de estado
Para compartir Información.
Toma de decisiones.
Resolución de Problemas.
Innovación y creación.



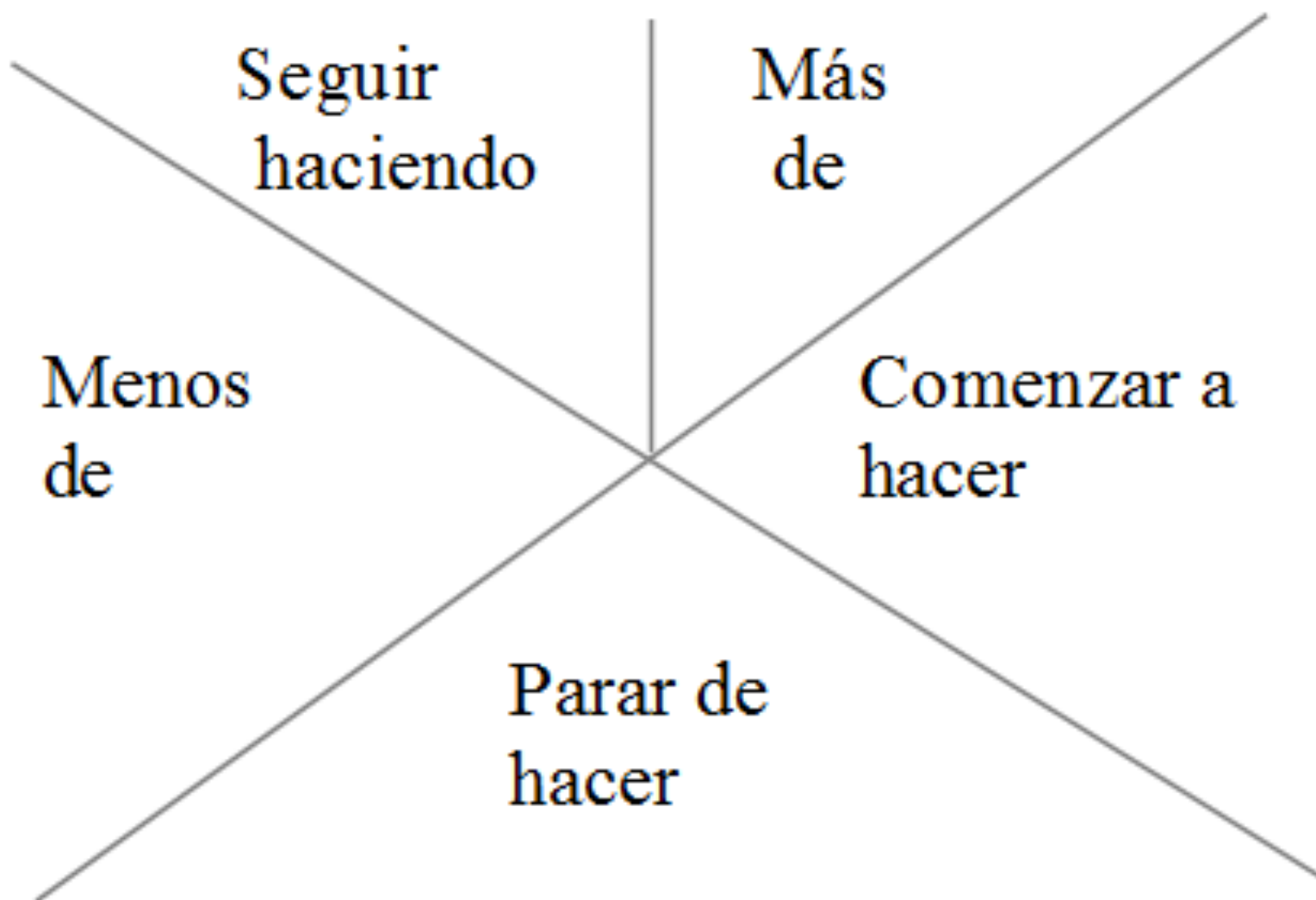
DIVERSIDAD

RIQUEZA DE MIRADAS



RETROSPECTIVA

A man in a light blue shirt and dark trousers stands with his back to the camera, looking at a large whiteboard. The whiteboard is densely covered with numerous colorful sticky notes (yellow, orange, blue, green) and some faint pencil sketches. The sticky notes contain handwritten text, likely feedback or discussion points from a meeting. The scene is brightly lit, suggesting an indoor office or meeting room environment.



Seguir
haciendo

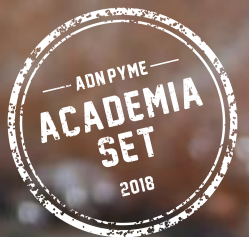
Más
de

Comenzar a
hacer

Parar de
hacer

Menos
de

BALANCE GENERAL





DEPORTE - ACTIVIDAD FÍSICA



DESCANSO



Antonio Foto




Ocio



MARCA PERSONAL



TEJER REDES

 Photo by __The_Doctor - Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike License <https://www.flickr.com/photos/35688078@N04>

Created with Haiku Deck



Esta frase tiene cinco palabras. Aquí hay otras cinco palabras. Está bien escribir frases así. Pero muchas juntas suenan monótonas. Escucha lo que está ocurriendo. La lectura se vuelve aburrida. El sonido empieza a zumbar. Es como un disco rayado. El oído pide más variedad.

Ahora, escucha. Varío la longitud de la frase y creo música. Música. La escritura canta. Tiene un ritmo agradable, una cadencia, una armonía. Uso frases cortas. Y uso frases de tamaño medio. Y, a veces, cuando estoy seguro de que el lector está descansado, le engancho con una frase de longitud considerable, una frase que se incendia con energía y que crece con todo el ímpetu de un crescendo, del redoble de tambor, del tintineo de los platillos; sonidos que dicen escucha esto, es importante.

Así que escribe con una combinación de frases cortas, medianas y largas. Crea un sonido que agrade al oído del lector. No escribas solo palabras. Escribe música.

Gary Provost

1

I wish I'd had the courage to live a life true to myself, not the life others expected of me.

2

I wish I hadn't worked so hard.

3

I wish I'd had the courage to express my feelings.

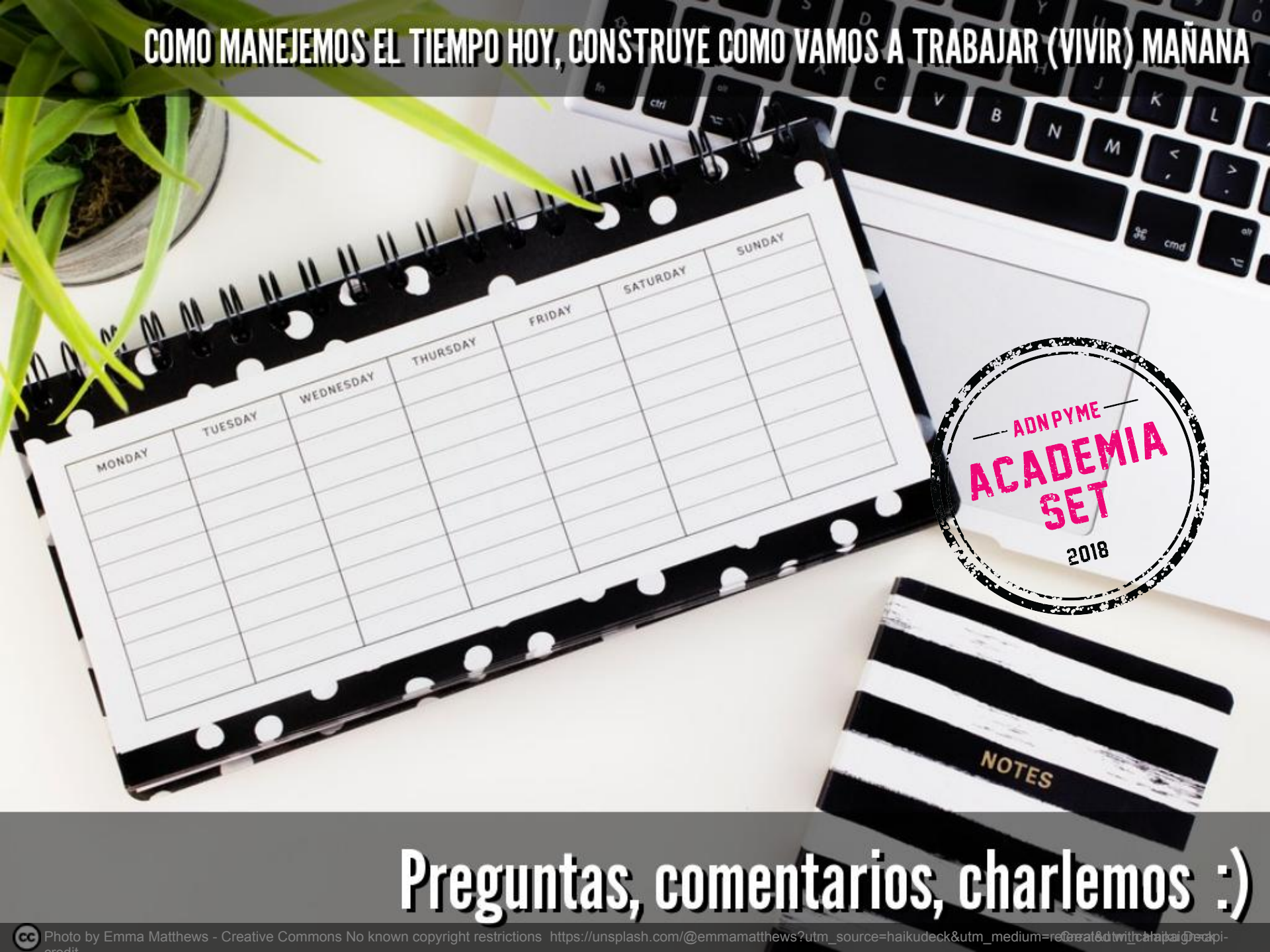
4

I wish I had stayed in touch with my friends.

5

I wish I had let myself be happier.

COMO MANEJEMOS EL TIEMPO HOY, CONSTRUYE COMO VAMOS A TRABAJAR (VIVIR) MAÑANA



Preguntas, comentarios, charlemos :)

