



Vivir en el presente

Hablar de la gestión del tiempo esconde siempre algo de quimera, de imposible. Todos conocemos teorías y soluciones fantásticas, pero el enemigo al que queremos enfrentar es enorme, colosal: *nuestra* gestión del tiempo.

De ahí que nos resulte atractivo el planteamiento de Álvarez de Mon, en el video que presentamos este mes de la mano de **THD**. Para hablarnos de una gestión del tiempo satisfactoria elude hablar de la agenda, y se nos va directo al Carpe Diem.

No podemos limitarnos a organizar nuestro tiempo profesional, sino que tenemos que reflexionar acerca de nuestra forma de vivir. Él nos convida a:

- Aprender a vivir en el presente: utilizarlo, exprimirlo.
- Saber distinguir lo importante de lo banal.
- Centrar nuestra mente en el aquí y ahora (el pasado es nostalgia, el futuro es incógnita).
- Concentrarnos en una sola cosa.
- Disfrutar del proceso.
- Entrenar la mente para estar en paz con el presente.

Nada de lo que nos cuenta es fácil de conseguir, lo sabemos. Pero también creemos que es más sencillo que pretender hacer una buena gestión de la agenda desde una mente dispersa e desasosegada.

Volvamos pues a nuestros antiguos y recuperemos el Carpe Diem, vivamos nuestro momento, hagamos que nuestros días sean anchos y presentes y, quizás, consigamos hacernos con la luminosa sonrisa de Bruce.

Y sobre la agenda... ¡Dios dirá!



On a Sunny Day

Os recordamos que este mes encontraréis en nuestra web un nuevo video de los amigos de Thinking Heads Digital. ¡Gracias por compartir conocimiento con todos nosotros!

Santiago Álvarez de Mon – Gestión del tiempo – Bienestar y productividad



10 años de news – ¡¡Gracias por estar aquí!!

