

CÓMO **TENER** MÁS **TIEMPO** PARA **VOS**



Juan Espinoza





JUAN FRANCISCO ESPINOZA

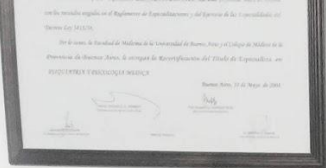
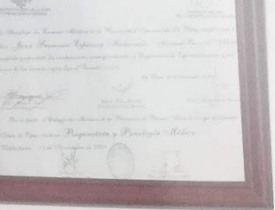
- Coach Ontológico
- Master en Programación Neurolingüística
- Creador del Grupo de Autoconocimiento

Whatsapp: +54 9 11 2389 5905

Instagram: @juanespinozaok

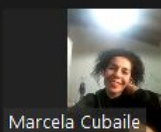
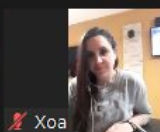
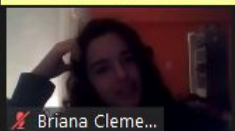
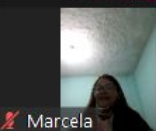
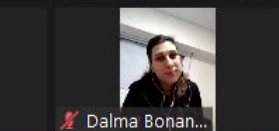
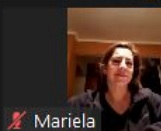
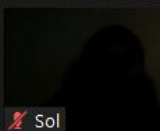
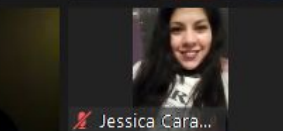
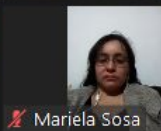
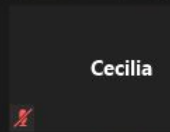
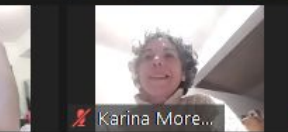
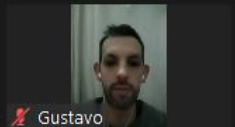
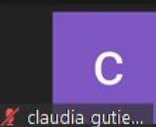
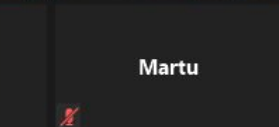
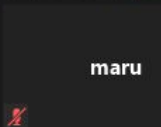
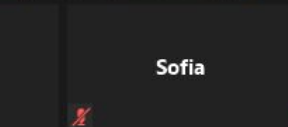
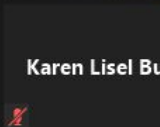
- Ex prisionero de mis pensamientos limitantes.
- Genero consciencia para liberar mentes.
- Te acompaño a lograr tus metas.







Grabando...

 Myrian	 Juan Francisco E...	 Hilda Bucarey	 Mirna	 Marcela Cubaile	 Veronica Can...	 Xoa	 Cristina1
 gabriela vaz...	 Briana Cleme...	 Marcela	 Dalma Bonan...	 Mariela	 Dhyana Mant...	 Sol	 Jessica Cara...
 Valeria Borré	 Nawee Nahuel	 Caro Gutierrez	 Gabriela Aqu...	 Soledad Este...	 Fernanda Ro...	 Santi Puebla	 Luciana
 Lidia Lezama	 Gise	 dtorio	 Max March	 Mariela Sosa	 Andrea Alta...	 Daniela Here...	 Lore Aquino
 Cecilia	 Edu	 David Esteban	 Flavia Bustos	 Mara Veiga	 Karina More...	 Mercedes	 Sol Sayago
 BRISA DEL CI...	 Gustavo	 C claudia gutie...	 Martu	 maru	 Sofia	 Karen Lisel Bustos	 Liliana Zamp...



GRUPO DE AUTOCONOCIMIENTO ONLINE

"Te doy la bienvenida al VIAJE más
INTERESANTE que vas a hacer en tu VIDA,
el viaje hacia tu INTERIOR."



Juan Espinoza





7 a.m.

10 a.m.

1 p.m.

4 p.m.

7 p.m.

10 p.m.

1 a.m.

3 a.m.

5 a.m.

¿Cómo me siento y qué pienso
al ver mi día?

7 a.m.

10 a.m.

1 p.m.

4 p.m.

7 p.m.

10 p.m.

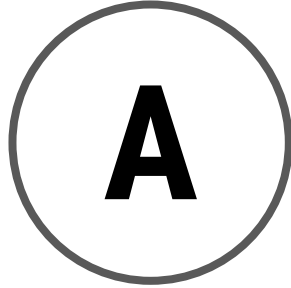
1 a.m.

3 a.m.

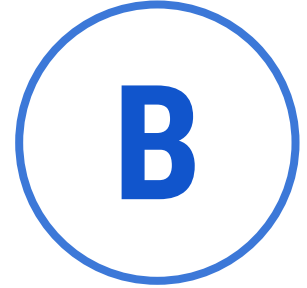
5 a.m.

¿Cómo me siento y qué pienso
al ver mi día ideal?

¿CÓMO?



LO QUE TENGO



LO QUE QUIERO

“Quiero más tiempo para mí.”

IMPORTANTE

**SI SIENTO QUE EL TIEMPO QUE LE DEDICO A
ALGO “NO ES MÍO”, PROBABLEMENTE LO
ESTOY VIVIENDO COMO UN “TENGO QUÉ” EN
VEZ DE UN “ELIJO HACERLO”.**

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE GESTIONAR EL TIEMPO?

1. Sólo tenemos 24 horas por día.
2. La mitad del tiempo está reservada.
3. No sabemos cuánto tiempo nos queda.



1. SÓLO 24 HORAS POR DÍA

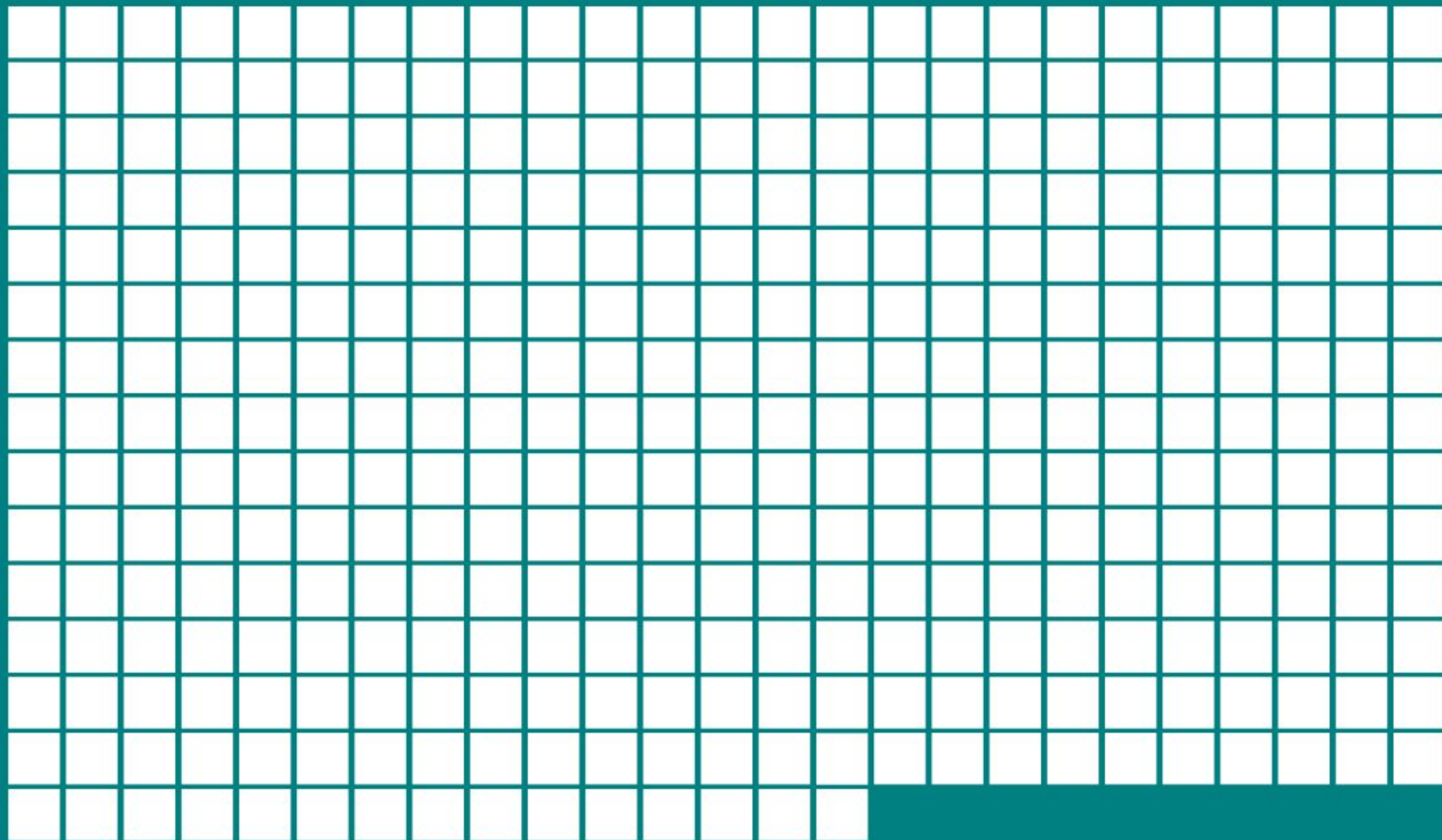
- Único recurso que todos tenemos en igual cantidad.
- No podemos comprar ni vender tiempo.



2. LA MITAD YA ESTÁ RESERVADA

- Hay actividades que sí o sí tenemos que hacer para mantenernos vivos y conservar nuestra salud.





Tiempo de sueño: 8 horas por día aproximadamente. 121,6 días. (121)

Cepillarse los dientes: 9 minutos por día aproximadamente. 2,28 días. (2)

Comer: 60 minutos por día aproximadamente. 15,2 días. (15)

Bañarse y cambiarse: 30 minutos por día aproximadamente. 7,6 días. (7)

Uso del baño: 15 minutos por día aproximadamente. 3,8 días. (4)

Traslado: 60 minutos por día aproximadamente. 15,2 días. (15)



3. NO SABEMOS CUÁNTO TIEMPO NOS QUEDA

- Nadie tiene asegurado cuánto tiempo va a vivir.



IMPORTANTE

**LOS PROBLEMAS CON EL TIEMPO SON DE
ADMINISTRACIÓN, NO DE CANTIDAD.**

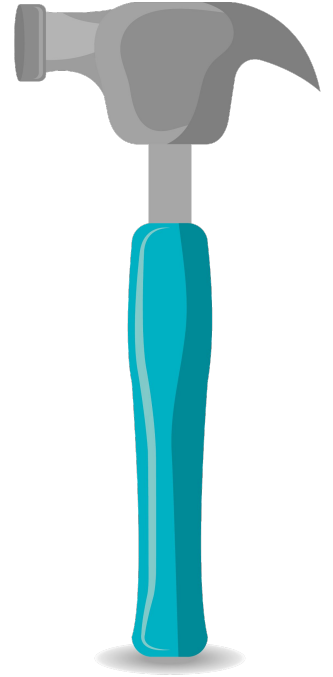
¿CÓMO SABER SI NO ESTOY USANDO MI TIEMPO DE FORMA EFECTIVA?

- Mucha acción y pocos resultados. (Sin caer en sobreexigencia)
- No sé porqué y para qué hago lo que hago.
- Posponer tareas constantemente.
- Muchas tareas pendientes sin fecha y hora para realizarlas.
- Saber que tengo tareas pendientes, pero no cuáles.
- Distracciones constantes.
- No tener metas concretas con fechas límite.
- Tengo “demasiadas” cosas para hacer.
- No estoy disfrutando de mi día a día.

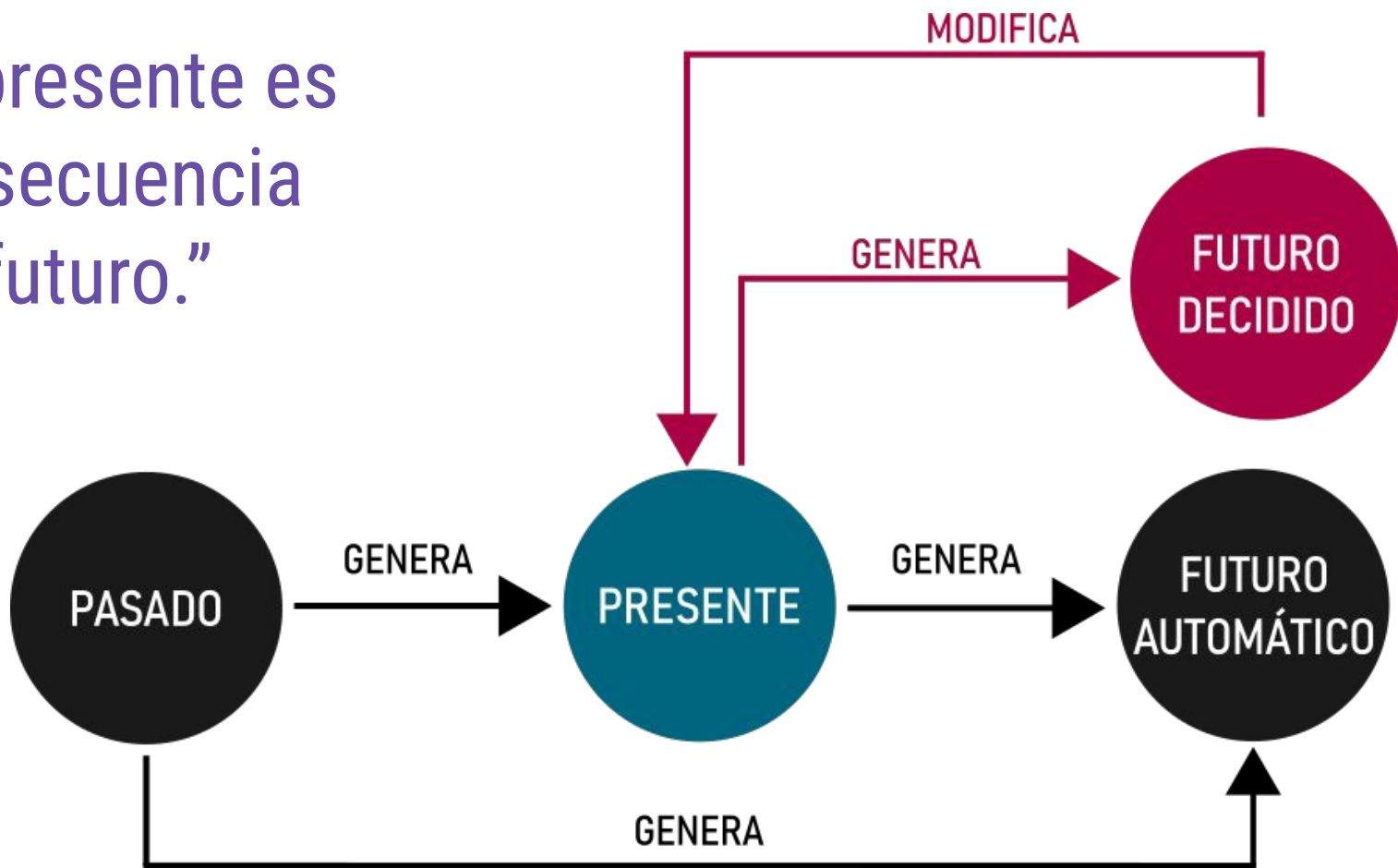


LOS MÉTODOS DE GESTIÓN DEL TIEMPO SON HERRAMIENTAS

- Las herramientas se utilizan PARA ALGO, sin un PROPÓSITO son inútiles.
- Podemos adaptar su uso para que sea más cómodo para nosotros.



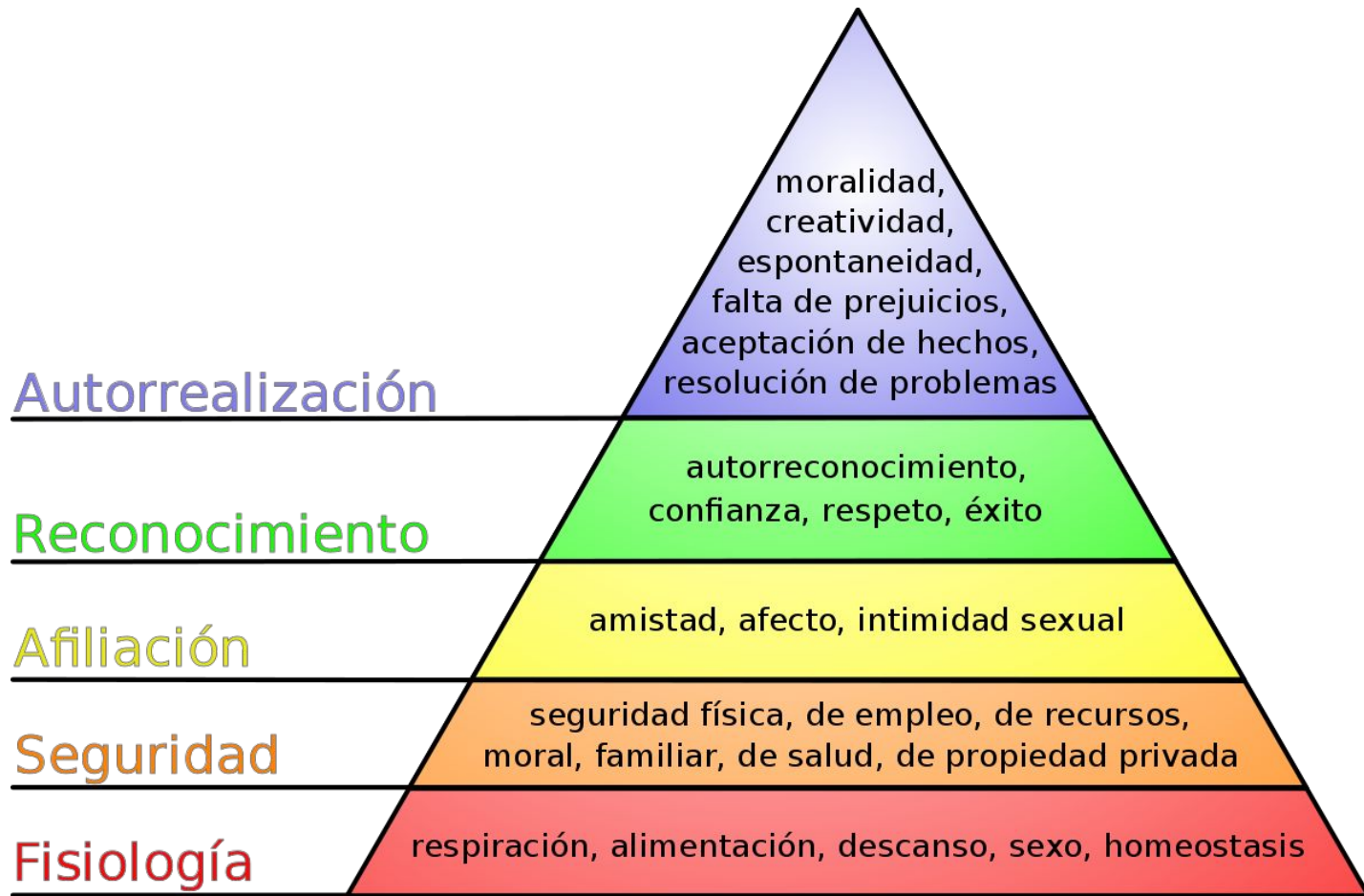
“El presente es consecuencia del futuro.”





IMPORTANTE

**LO EXTERNO (MATERIAL) NO LLENA EL
VACÍO INTERNO (INMATERIAL).**



PROPÓSITO O MISIÓN DE VIDA

- Eso que deseamos hacer por el hecho de hacerlo.
- Siento que apporto valor de alguna forma.
- Al hacerlo siento plenitud.
- En general, puedo hacerlo hoy mismo.
- **IMPORTANTE:** Puede variar con el tiempo.

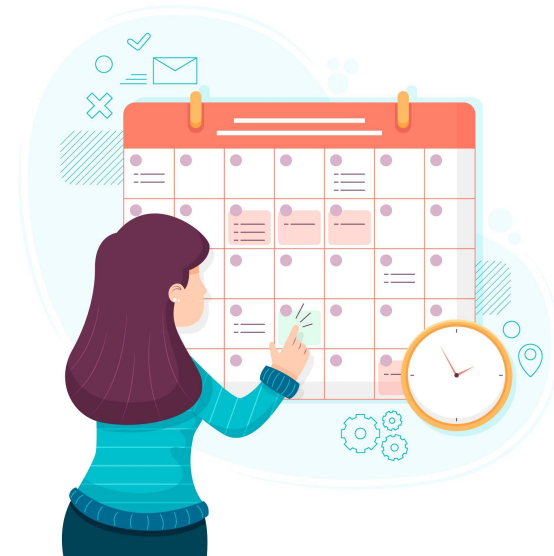


1. Mi PROPÓSITO/MISIÓN de vida (Puede ser “imperfecto”, lo irás puliendo semana a semana):

Ayudar a las personas a conectar con su propósito de vida para crear un negocio con el cual generar el estilo de vida que desean.

VISIÓN O META A MEDIANO PLAZO (3 A 5 AÑOS)

- Es la forma en la que quiero manifestar mi propósito.
- Es algo concreto y puntual.
- Es una forma de medir mi crecimiento interno
- Es la base para decidir qué hacer y qué no.



2. Mi VISIÓN/META a 3 a 5 años (Puede ser “imperfecto”, lo irás puliendo semana a semana):

Vendo la copia número 4000 de un libro escrito por mí y doy una conferencia a 500 personas en un teatro. (Noviembre de 2025)

ÁREAS PRIORITARIAS

- Los diferentes roles que ocupamos deben estar en equilibrio para tener una vida ordenada.
- Cada área tiene sus propios objetivos que se irán actualizando.
- Los objetivos deben ser coherentes entre sí.



3. Áreas PRIORITARIAS de mi vida (MÍNIMO 3 - MÁXIMO 7):

1. _____

OBJETIVO:

2. _____

OBJETIVO:

3. _____

OBJETIVO:

4. _____

OBJETIVO:

3. Áreas PRIORITARIAS de mi vida (MÍNIMO 3 - MÁXIMO 7):

1. Emprendimiento

OBJETIVO:

Escribir un libro.

Tener mi página web.

Lograr ganancias de 5000 dólares mensuales.

Tener 100.000 seguidores en mi Instagram.

2. Personales

OBJETIVO:

Vivir en un departamento de 3 ambientes en la zona de Caballito, Capital Federal.

Correr una maratón de 10 km.

Completar un curso de Oratoria.

Lanzarme en paracaídas.

3. Familiares

OBJETIVO:

Visitar a mis padres, abuelos y sobrina al menos 1 vez por mes.

Realizar 2 viajes por año a diferentes ciudades del país con la persona con la cual estoy en pareja.

4. Salud

OBJETIVO:

Realizarme chequeos médicos 1 vez al año.

Disminuir el consumo de carne a sólo 1 vez por semana.

Beber agua todos los días.

4. Mi VISIÓN/META organizada por años:

AÑO 5 - 20..... - OBJETIVOS:

AÑO 4 - 20..... - OBJETIVOS:

AÑO 3 - 20..... - OBJETIVOS:

AÑO 2 - 20..... - OBJETIVOS:

AÑO 1 - 20..... - OBJETIVOS:

4. Mi VISIÓN/META organizada por años:

AÑO 5 - 2025 - OBJETIVOS:

Venta de la copia número 4000 de mi libro.

Conferencia frente a 500 personas.

100.000 seguidores en Instagram

AÑO 4 - 2024. - OBJETIVOS:

Venta de la copia número 3000 de mi libro.

Conferencia frente a 300 personas.

80.000 seguidores en Instagram

AÑO 3 - 2023. - OBJETIVOS:

Venta de la copia número 2000 de mi libro.

Conferencia frente a 200 personas.

60.000 seguidores en Instagram

AÑO 2 - 2022 - OBJETIVOS:

Venta de la copia número 1000 de mi libro.

Conferencia frente a 100 personas.

40.000 seguidores en Instagram

AÑO 1 - 2021 - OBJETIVOS:

Completar y publicar mi libro.

20.000 seguidores en Instagram.

5. El primer año de mi VISIÓN/META organizada en meses (Completar con mes y año correspondiente):

MES 1 () - OBJETIVOS:

MES 2 () - OBJETIVOS:

MES 3 () - OBJETIVOS:

MES 4 () - OBJETIVOS:

MES 5 () - OBJETIVOS:

MES 6 () - OBJETIVOS:

MES 7 () - OBJETIVOS:

MES 8 () - OBJETIVOS:

MES 9 () - OBJETIVOS:

MES 10 () - OBJETIVOS:

MES 11 () - OBJETIVOS:

MES 12 () - OBJETIVOS:

MES 1 (Noviembre 2020) - OBJETIVOS:

Escribir todas mis ideas para escribir el libro.

Anotarme en un taller de escritura.

Averiguar sobre diferentes cursos de Marketing Digital para redes sociales.

MES 2 (Diciembre 2020) - OBJETIVOS:

Hablar con personas que hayan escrito libros para pedirles consejos.

Anotarme en un curso de Marketing Digital para redes sociales.

Definir cantidad de páginas del libro y contenido del mismo.

MES 3 (Enero 2021) - OBJETIVOS:

Averiguar precios para imprimir libros y cómo publicarlo de forma digital.

MES 4 (Febrero 2020) - OBJETIVOS:

Anotarme en un curso de Oratoria.

MES 5 (Marzo 2021) - OBJETIVOS:

Crear una estrategia de creación de contenido en redes sociales contando sobre lo que hago y el libro que estoy escribiendo.

MES 6 (Abril 2021) - OBJETIVOS:

Anotarme en otro de Escritura de libros.

MES 7 (Mayo 2021) - OBJETIVOS:

Anotarme en un taller de locución.

Tener el 50% del libro escrito.

MES 8 (Junio 2021) - OBJETIVOS:

Hacer un curso corto de Diseño Gráfico.

MES 9 (Julio 2021) - OBJETIVOS:

Continúo escribiendo.

MES 10 (Agosto 2021) - OBJETIVOS:

Tener el 75% del libro escrito.

MES 11 (Septiembre 2021) - OBJETIVOS:

Tener el 90% del libro escrito.

MES 12 (Octubre 2021)- OBJETIVOS:

Termino de escribir mi libro y lo envío a la editorial para imprimir las primeras 200 copias.

6. El primer mes de mi VISIÓN/META organizado por semanas:

SEMANA 1 (DEL / / AL / /) - OBJETIVOS:

SEMANA 2 (DEL / / AL / /) - OBJETIVOS:

SEMANA 3 (DEL / / AL / /) - OBJETIVOS:

SEMANA 4 (DEL / / AL / /) - OBJETIVOS:

SEMANA 5 (DEL / / AL / /) - OBJETIVOS:

SEMANA 1 (DEL 02 /11/2020 AL 08 /11 /2020) - OBJETIVOS:

Escribir ideas para libro

Averiguar talleres y cursos de escritura

SEMANA 2 (DEL 09 /11/2020 AL 15 /11 /2020) - OBJETIVOS:

Escribir ideas para libro

Anotarme en un taller o curso de escritura

SEMANA 3 (DEL 16 /11/2020 AL 22 /11 /2020) - OBJETIVOS:

Escribir ideas para libro

Averiguar Curso de Marketing Digital para redes sociales.

SEMANA 4 (DEL 23 /11/2020 AL 29 /11 /2020) - OBJETIVOS:

Escribir ideas para libro

7. Completar tu agenda según tus OBJETIVOS SEMANALES.

DÍA 1 ():

DÍA 2 ():

DÍA 3 ():

DÍA 4 ():

DÍA 5 ():

DÍA 6 ():

DÍA 7 ():

DÍA 1 (02/11/2020):

09:00 a 10:00 Escribir ideas sobre libro

14:00 a 15:00 Averiguar talleres y cursos de escritura

DÍA 2 (03/11/2020):

09:00 a 10:00 Escribir ideas sobre libro

14:00 a 15:00 Averiguar talleres y cursos de escritura

DÍA 3 (04/11/2020):

09:00 a 10:00 Escribir ideas sobre libro

14:00 a 15:00 Averiguar talleres y cursos de escritura

DÍA 4 (05/11/2020):

09:00 a 10:00 Escribir ideas sobre libro

14:00 a 15:00 Averiguar talleres y cursos de escritura

DÍA 5 (06/11/2020):

09:00 a 10:00 Escribir ideas sobre libro

14:00 a 15:00 Elegir un taller o curso e inscribirme.

DÍA 6 (07/11/2020):

09:00 a 10:00 Escribir ideas sobre libro

DÍA 7 (08/11/2020):

09:00 a 10:00 Escribir ideas sobre libro

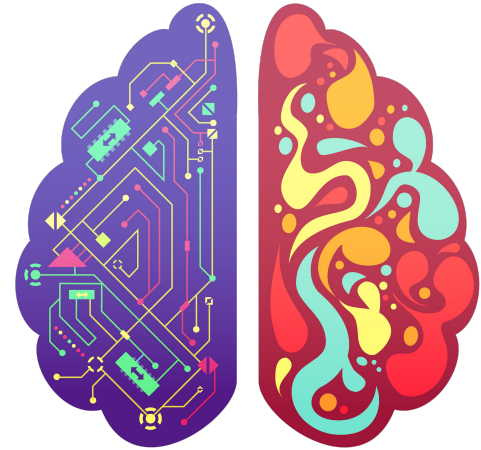


IMPORTANTE

**ME CONVIENE QUE LA GESTIÓN DE TIEMPO
SEA UN HÁBITO, POR LO TANTO LO VOY A
HACER TODOS LOS DÍAS.**

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE RECORDAR MI PROPÓSITO DE FORMA CONSTANTE?

- Solemos perdernos entre todos los pensamientos que tenemos.
- El cerebro considera importante aquello que hacemos con mucha frecuencia.
- Un vez creado el hábito, vamos a ahorrar mucha energía.



RITUAL SEMANAL

- Momento de la semana para pulir nuestro PROPÓSITO/MISIÓN, META/VISIÓN, ÁREAS PRIORITARIAS, ORGANIZACIÓN ANUAL, MENSUAL Y SEMANAL.
- Espacio de reflexión sobre la semana que transcurrió.
- Momento para organizar la semana que comienza.
- De 1 a 2 horas máximo.



RITUAL DIARIO

- Momento del día para CONECTAR con nuestro PROPÓSITO/MISIÓN, META/VISIÓN y OBJETIVOS DEL DÍA.
- Oportunidad para reorganizar la agenda.
- Entre 15 a 30 minutos.



CONFLICTOS PARA HACER LO AGENDADO