

Si quieres ser más productivo, haz esto

Autor:: □□□□□□ □□□□□□

marzo 1, 2021



Hay ciertas actividades que, si las haces de noche en vez de dejarlas para la mañana, el día siguiente te va a resultar muchísimo más fácil y más productivo!

Qué tal, amigas? Ya se recuperaron de Purim? Porque todos sabemos lo que viene ahora. ¡Pesaj! Y es MUCHO trabajo. Pero Pesaj es una fiesta tan fantástica que realmente vale la pena todo el trabajo. Por eso, para estar a tono con la época, me gustaría compartir con ustedes un tip de productividad que sin lugar a da te va a cambiar toda la rutina pre-Pesaj. Y, de hecho, es un tip que Hashem infundió ya mismo al crear el mundo.

“Dios llamó a la luz: ‘Día’ y a la oscuridad la llamó

‘Noche’. Y fue de noche y fue de mañana, un día”. Hay un refrán que dice “Un día bien comenzado ya está la mitad aprovechado”. Bueno, a mí me gustaría agregar: “Una noche bien aprovechada es una día bien comenzado”.

Hay ciertas actividades que, si las haces de noche en vez de dejarlas para la mañana, el día siguiente te va a resultar muchísimo más fácil y más productivo!

“Dios llamó a la luz: ‘Día’ y a la oscuridad la llamó ‘Noche’. Y fue de noche y fue de mañana, un día”. Hay un refrán que dice “Un día bien comenzado ya está la mitad aprovechado”. Bueno, a mí me gustaría agregar: “Una noche bien aprovechada es una día bien comenzado”.

Aclaración: yo soy una persona por naturaleza muy desorganizada pero hace ya veintitrés años que vengo trabajando sobre esto. El matrimonio, el negocio, siete hijos y vivir en un departamento pequeño sin lugar para guardar cosas durante la mayor parte de ese tiempo pueden organizar hasta a la persona más desorganizada.

Okay, entonces empezamos:

1. Ordenar el living. Levantar los juguetes, guardar los libros y los papeles
2. Limpiar la cocina – lavar los platos y limpiar la mesada
3. Preparar la ropa para mañana
4. Preparar la comida para la escuela
5. Cuidado personal



Ir a dormir antes de las 10.00 pm.

No se trata solamente de dormir ocho horas completas cada noche sino también A QUÉ HORA te vas a dormir. Son precisamente las primeras horas de la noche, hasta las 2 de la madrugada, las que curan y rejuvenecen el cuerpo, y necesitamos por lo menos cuatro de esas horas cada noche para ver resultados. Eso significa que las diez de la noche es la hora más tarde para irse a dormir. Haz la prueba y te vas a dar cuenta de que es así.

Planear el día siguiente por escrito

Cada noche antes de irte a dormir, planea el día siguiente escribiendo todo lo que tienes que hacer y aproximadamente a qué hora tiene que estar hecho.

Empezar el día a la noche a mí me salvó la vida, me calmó y me permite disfrutar más de las mañanas, además de quitarme esa sensación de pánico que solía sentir cuando las cosas parecían salirse de control. Y en Pesaj, mucho más: este método me

redujo considerablemente la salud mental antes de Pesaj.

Les deseo a todas entonces una feliz limpieza, mucha productividad y tiempo para pasarla bien también. No somos esclavos. Podemos manejar nuestro tiempo y maximizar nuestra productividad cuando hace falta y aun así disfrutar de tiempo para nosotras. Nunca olviden eso.

Así que imanos a la obra!