

Mini-Guía para DESTRABARSE

(y sacarte ese problema de encima)

1. Escribí la tarea, el problema o la situación que más tengas en mente en este momento. Puede ser sobre cualquier cosa: tus estudios, un problema laboral o familiar, arreglar algo en tu casa, etc.

2. ¿A qué resultado te gustaría llegar con ese problema? Por ejemplo: aprobar los 3 finales, instalar todos los estantes en tu casa, etc.

3. Escribí la primera acción física necesaria para lograr eso. Mientras más pequeña sea la tarea, mejor. Lo importante es empezar. Siguiendo los ejemplos anteriores podría ser: conseguir los programas de las materias o comprar tornillos.

4. ¿Cuándo vas a hacer esa primera tarea? Escribí acá abajo la fecha y hora y después agendalo en algún lugar que confíes que vas a revisar.

5. Imaginate que ya resolviste esa primera tarea. ¿Cuáles son las siguientes 3?