

LIFE
BOOK
M A S T E R Y

JON & MISSY BUTCHER





Implementa tu Visión de Vida



"Cuando dejas de perseguir las cosas equivocadas,
permities que te llegue la correcta".

Paso 1: Define tus actividades de baja aportación

El principal obstáculo que te impide tomar el control total de tus días es una vida muy ajetreada. Sin embargo, estar ocupado y ser eficiente son cosas completamente distintas.

Debes eliminar todas las tareas innecesarias que te mantienen corriendo de un lado para otro y de las distracciones tontas que te pueden hacer perder de vista tus metas. Así podrás enfocarte en lo que de verdad importa.

Debes definir tus actividades de baja aportación. Para ello, debes tomar consciencia de tus actividades diarias (y las semanales y mensuales, de ser necesario) y evaluar si contribuyen o no a alcanzar o acercarte a tu Visión de Vida ideal.

En Lifebook, cuando hablamos de actividades de baja aportación nos referimos a actividades poco productivas e incluso perjudiciales. Una actividad de baja aportación es aquella que no te acerca de ninguna forma a tu Visión de Vida. Así de simple.

Es verdad que no podrás eliminar todas esas tareas de inmediato. De momento, elabora una lista lo más completa que puedas de esas actividades. No te preocupes si no te acuerdas de todas al primer intento. Empieza la lista ahora y, a medida que avances y la uses, puedes añadirle más elementos.

Por ahora, intenta identificar 1–5 actividades de baja aportación. Piensa en tu Visión de Vida y tus Metas Principales y hazte las siguientes preguntas:

- *¿Cuáles de mis actividades diarias no aportan nada a mi Visión de Vida?*
- *¿Cuáles puedo eliminar para hacer espacio para mis sueños?*
- *¿Ahora mismo, en qué actividades de baja aportación estoy invirtiendo tiempo?*



Escribe tus actividades de baja aportación a continuación. Si quieres una dosis extra de claridad, también puedes escribir por qué te impiden o entorpecen tu meta de alcanzar tu Visión de Vida ideal.



Paso 2: Crea tu Lista de cosas a evitar

Es hora de tomar cartas en el asunto y decidir cómo vas a lidiar con los elementos de tu lista que entorpecen tu progreso.

Creando y siguiendo tu Lista de cosas a evitar, liberarás muchas horas que podrás dedicar a tu crecimiento personal, a tu Lifebook y a tu vida en general. Ser selectivo y hacer menos cosas es la clave para lograr más. Lo que no haces es tan importante como lo que sí haces.

Junto a cada elemento de tu lista, decide si quieres eliminarlo, delegarlo o automatizarlo. Si se trata de una actividad más compleja, puedes incluso combinar varias técnicas.

Eliminar: dejar de hacerlo. Punto. Por ejemplo, puedes dejar de navegar por internet 2 horas al día (o reducir ese tiempo a 30 minutos), dejar de ver televisión, etc.

Delegar: asignarle la tarea a otra persona o contratar a alguien para que se encargue de esa actividad. Por ejemplo, puedes contratar a alguien para que limpie tu hogar un par de días a la semana.

Automatizar: hay actividades recurrentes que toman tiempo, pero que se pueden automatizar con facilidad. Por ejemplo, pagar los gastos de tu hogar. En la mayoría de los países, puedes elegir que se cobren automáticamente todas las facturas desde tu tarjeta de débito. Un ejemplo más divertido podría ser contratar a una niñera para que cuide a tus hijos una noche por semana, y salir con tu pareja. Contrátala por adelantado para no tener que gastar tiempo y esfuerzo en buscar niñera cada semana. ¡Listo!

Opcional: Técnica híbrida. Para tareas de baja aportación demasiado difíciles de clasificar, desglósalas en subactividades y delega, automatiza o elimina todas las que puedas. Por ejemplo, el informe diario del proyecto al jefe: visualiza todas las subactividades que componen esa actividad y contempla eliminarlas, reasignarlas, crear una plantilla o recordatorios automáticos de correo.



Para poder alcanzar esa hermosa Visión de Vida que creamos, es necesario deshacernos de todo el trabajo pesado e innecesario y de todas las distracciones tontas que no nos aportan nada, para poder invertir nuestro tiempo, esfuerzo y atención en lo que de verdad importa en la vida.

Comienza a crear tu Lista de "cosas a evitar" a continuación. Puedes escribir todas las actividades que quieras, pero por ahora escribe al menos 1–5.



Paso 3: Planea tu semana

Tu semana es como un lienzo en blanco en el que puedes pintar todo lo que imagines. Está esperando que añadas las decisiones que transformarán tu vida.

Se trata de un sencillo ritual de consciencia. Crea el ritmo estructurado de planificar tus próximos pasos antes de comenzar la semana.

Por ejemplo, los sábados por la tarde o los domingos al mediodía. Incluso puedes hacerlo los lunes en la mañana. Solo tienes que reservar un poco de tiempo para planear tu semana.

Puedes seguir el siguiente proceso:

1. Conéctate con tu Visión de Vida leyendo nuevamente tu sinopsis.
2. Evalúa nuevamente tus metas personales: anuales y trimestrales.
3. Repite: *"yo tengo el control de mis decisiones, de mi tiempo y de mi vida"*.
4. Ahora, pregúntate:

"¿Cuáles son los puntos fuertes de esta semana?"

"¿Cuáles son las tareas más importantes que debo atender, aquellas que me ayudarán a alcanzar la vida de mis sueños?"

"¿Cómo puedo realizarlas de manera rápida y efectiva?"

Puedes usar este cuaderno de trabajo para practicar, y luego adaptar esta técnica a personalidad e implementarla siempre en tu vida.



Puedes hacerlo de forma manual (con lápiz y papel) o electrónica (con una agenda o una aplicación de gestión de tiempo). Lo que decidas está bien. Lo importante es que te funcione y que puedas seguir usándola.

Escribe a continuación tus metas semanales.



Paso 4: Planea tu día

Cada nuevo día es un regalo; puedes hacer con él lo que tú quieras. Puedes desperdiciarlo o aprovecharlo. Tu decisión es importante, porque será un día que ya no podrás recuperar.

Cuando llegue mañana, el hoy se habrá ido para siempre, dejando en su lugar aquello en lo que decidiste invertirlo. Que sea algo que sume, no que reste. Tu meta debe ser acercarte a tu Visión de Vida, no alejarte.

Una buena técnica es sumergirte en el momento y vivir en el presente. Tu vida es el resultado de las acciones y decisiones que tomas HOY. El estilo de vida de Lifebook se centra en el presente.

Así que es hora de planear tu día. Emplea el mismo ritual de consciencia que usaste para planear tu semana. Aparta 10–15 minutos al comienzo del día para planear tu día, y las medidas que tomarás para acercarte a tu Visión de Vida perfecta.

Puedes seguir el siguiente proceso:

1. Conéctate con tu Visión de Vida leyendo nuevamente tu sinopsis.
2. Evalúa nuevamente tus metas semanales.
3. Repite: *"yo tengo el control de mis decisiones, de mi tiempo y de mi vida"*.
4. Ahora, pregúntate:

"¿En qué me debo enfocar hoy?"

"¿Cuáles son los puntos fuertes?"

"¿Cuáles son las tareas importantes que debo atender hoy?"



Haz una lista corta de las cosas más importantes que te comprometes a hacer hoy, y ponlas al principio de tu lista de prioridades.

