

7 pasos para poner foco en nuestro día a día

¿Te ha pasado alguna vez que te sientes descentrado, que no encuentras las llaves del coche porque no recuerdas dónde las dejaste, que te olvidas de que tienes una reunión virtual con miembros de tu departamento o que confundes una fecha y llevas a tu hija a una actividad extra escolar el día que no toca?

Cuando nos hallamos en situaciones como las descritas, normalmente es porque el caos y la desorganización en la que nos hemos visto inmersos nos han vencido. Esto nos pasa cuando perdemos el foco.

Perderlo es sencillo y más en estos tiempos de inmediatez, de hacer cosas que no hacíamos habitualmente y donde se han roto numerosos hábitos que teníamos automatizados desde hacía tiempo. Sin embargo, recuperarlo no es tan fácil, aunque está al alcance de cualquiera de nosotros. **Todo comienza por parar y empezar a hacer algo diferente que nos ayude a salir de la rueda o círculo vicioso en el que hemos entrado.** El objetivo es volver a poner atención en lo importante para auto liderarnos y que no sea el entorno que nos rodea el que nos dirija.

A continuación, te propongo 7 pasos que te ayudarán a volver a poner foco en tu vida.

- 1. Cálculo de lo irrelevante.** Se trata de pararnos a pensar en cuántas cosas hacemos a diario que no son relevantes o que no tienen ningún valor para lograr nuestros objetivos profesionales o personales. Responsabilidades o tareas que no nos ayudan a obtener lo que para nosotros es importante en la vida. Todo aquello que es "irrelevante" tiene una consecuencia para nosotros, porque nos quita energía, nos desgasta y hace que nos manejemos de forma desordenada. Por tanto, el primer paso es **analizar nuestro día a día para tomar conciencia de lo que hay que eliminar o reducir en nuestra vida.**
- 2. Encontrar nuestra posición.** Se trata de ver cuántas veces nos ponemos a nosotros mismos en el último lugar a lo largo del día. Este paso es necesari-



Jose Miguel Sánchez.
Psicólogo motivacional, experto en empresa y deporte.
Profesor IE Business
Coach ejecutivo y autor de los libros "El viaje del líder", "La experiencia de resetearse" y "Poderoso como un niño".
www.jmiguelsanchez.com

rio para aprender a darnos prioridad. En muchas ocasiones, esto supone aprender a decir no. Recuerda que **cuando no dices no a esa situación o persona a quien debieras decir no, realmente te estás diciendo NO a ti mismo.**

Cuando conseguimos decir sí a aquello que nos hace bien, entonces comenzamos a enfocar mejor nuestras acciones y nos centramos mucho más en lo verdaderamente importante. En definitiva, este cambio nos hace ganar tiempo para poder volver a decir sí, eliminando además la posibilidad de ponernos a nosotros en último lugar.

- 3. Definición de los objetivos.** La idea con este paso es pensar y definir o incluso redefinir los objetivos para empezar a reordenar nuestras prioridades. En demasiadas ocasiones, perdemos el foco porque nos dejamos manejar por las prioridades y objetivos de los demás y no por los

nuestros. Si **nos ponemos objetivos claros para conseguir cada día**, evitaremos entrar en una situación de caos continuo.

- 4. Tiempo para uno mismo.** Es clave dedicarnos tiempo a nosotros mismos. Se trata de darnos espacio para planificar, para establecer prioridades, para organizarnos y ordenar nuestro entorno. Es decir, **tiempo para "enfocar"**.
 - 5. Primero, lo primero.** Ya nos lo explicó y clarificó Stephen R. Covey hace tiempo en uno de sus libros, que tituló del mismo modo que este quinto paso. Para hacerlo, afrontemos cada día gestionando **primero lo que nos sea importante y no lo que nos preocupa.**
 - 6. Primero una cosa y después la siguiente.** Nos han hecho creer que el "multi-tasking" es algo positivo, pero la Neurociencia ha demostrado todo lo contrario. El cerebro no puede hacer dos cosas al mismo tiempo, por tanto, **hay que concentrarse en hacer bien lo que estamos haciendo en este momento** y después pasar a lo siguiente.
 - 7. La lista del final del día.** Finalmente, el último paso es sencillo y de gran utilidad. Consiste en **hacer una lista al final del día para ver cómo ha ido nuestra planificación.** Esto nos ayuda a darnos cuenta de los ajustes que necesitamos realizar y también nos permite tomar conciencia de los cambios que estamos haciendo en positivo hacia la consecución de nuestros objetivos de medio y largo plazo. Es una práctica que ayuda y anima a seguir trabajando con el foco puesto en lo importante.
- En momentos donde muchos paradigmas se rompen y nos hacen ver el caos y la polarización en nuestro entorno, recuperar el foco y la claridad mental nos permite volver a llevar las riendas del día a día. Además, nos sienta bien porque generamos hábitos poderosos que nos acercan a los resultados que queremos conseguir ■