7ª CASILLA TRANSMUTACIÓN

ADMINISTRAR DEL TIEMPO - Tercer Bloque: FUTURO

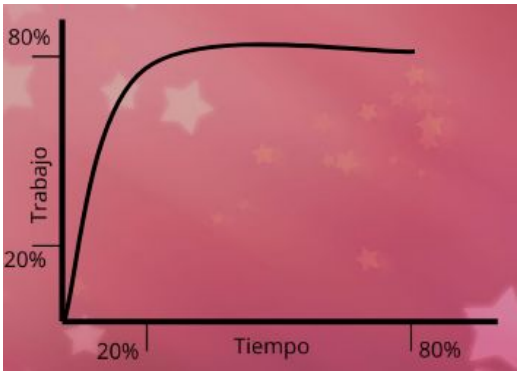
Introducción

El Tiempo es algo que cuando PASA jamás VUELVE. Es algo MUY VALIOSO. Y quizás no le damos el suficiente VALOR.

A nivel cuántico el tiempo siempre es AHORA. Pero a nivel terrenal el tiempo es lineal. Es decir, PASADO, PRESENTE Y FUTURO. Cómo estamos viviendo una experiencia humana, terrenal, debemos centrarnos en **ADMINISTRAR EL TIEMPO LINEAL** lo mejor posible.

La LEY DE PARETO dice que :

20% del tiempo hacemos el 80% del trabajo (lo gordo).
80% del tiempo hacemos el 20% del trabajo (matizar, maquear)



Las personas efectivas se quedan entre 20% o 25%

¿En qué punto te quedas del gráfico? Sé honesta

Si esperas a tenerlo perfecto todo nunca te lanzarás. Prueba de **ponerle bigote a tu ego** y lanza tu proyecto así al 50% y si te atreves lánzalo al 20% a ver cómo tu personaje se siente.

ACCIÓN!!

SABOTAJES

SABOTAJE	INCONVENIENTE	SOLUCIÓN
HIPERFECCIONISMO	Demasiado tiempo haciendo las cosas mejor. Tiene que mejorar. La perfeccionista hace 1 tarea y la efectiva 4.	Cuando te lanzas puedes ver si te falta algo o no y así irás aprendiendo y matizando. → **Ponle bigote a tu ego y lánzate.**
DIVERSIFICACIÓN	Mil frentes distintos. Picotean. No se centran al 100% en algo. Dispersión total	Céntrate en tareas importantes y urgentes. **Pomodoro**
NECESITO SABER MÁS	Cree que no sabe lo suficiente, que le falta formación. 10 años formándose sin lanzarse	La formación continua es importante, pero si te impide lanzarte es un sabotaje → **Ponle bigote a tu ego y lánzate.**
DUDA	Esto o aquello, izquierda o derecha, aquí o allí. No toman decisiones.	**Mueve ficha** en una de las opciones, cara o cruz. Al caminar en una dirección la vida te da la información. Lo tendrás claro aunque no sea el camino.
PROCRASTINACIÓN	Posponer todo. Aún tengo tiempo. Dejarlo para mañana. Te quedas sin tiempo.	Tener prioridades distintas. Ojo trabajar en casa → pongo lavadora, me tomo un café, móvil, tareas, etc. → **Evernote**
DISTRACCIONES	Dispersión en otras cosas que no son importantes ni urgentes	Ojo trabajar en casa → una mosca da vueltas, facebook, whatsapp→ **Pomodoro**

¿Cómo lo solucionamos?

Focus To-Do

EVERNOTE

POMODORO
APP→ Focus To-Do /
Tomar notas→ Evernote (Tiene plantillas)

POMODORO→ Sostener la atención en la Tarea
EVERNOTE→ Tenerlo todo anotado y ordenado

LAS 4 ACCIONES

- **Urgente e Importante →** Esta lista debería estar vacía (se llena cuando hemos procrastinado). Nos genera estrés y ansiedad. Son tareas que no deberían de existir. El hecho de posponer una tarea importante hasta el momento crítico hace que se convierte en urgente e importante. Déjalo todo y **HAZLO YA!**
- **Ni importante ni Urgente→** Son precisamente éstas las que hacen que las urgentes e importantes se coman el tiempo. Son las que nos SABOTEAN, PROCRASTINACIÓN. Las ponemos delante de todas. Las que tengas aquí **DÉJALAS!**
- **Importantes pero No Urgentes → PLANIFÍCALAS!** Bloquea un día para hacerlas. Y ese día caiga quien caiga da igual. Me ha caido una sesión o tengo esto, nadaaa. Hay algo importante ese día.
- **Urgente pero No Importante →** Suena el móvil cuando estoy trabajando ¿Podría ser importante? Podría pero es una especulación. No lo cojas, si estuvieras en terapia o trabajando en una empresa no lo cogerías. **DELÉGALAS O HAZLAS DESPUÉS**. Primero lo IMPORTANTE, luego URGENTE.

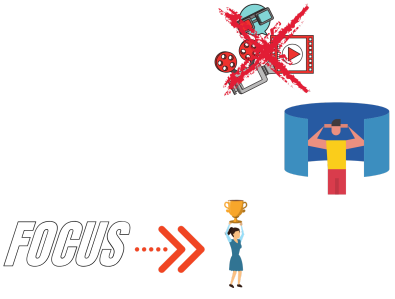
***RECUERDA PLANIFICAR SEGÚN LAS IDENTIDADES**

Selecciona todas las tareas que tengas y colócalas en sus casillas correspondientes.

Pon fecha y hora Importante pero no Urgente	**Hazlo ya!** Urgente e Importante
Cuando puedas Ni Urgente ni Importante	**Delégalo** Urgente pero no Importante

RECOMENDACIONES

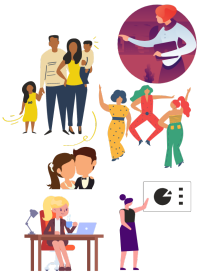
1. **Todo se acaba integrando si lo haces cada día durante un tiempo.**
2. **No os dejéis llevar por el entorno; os van a presionar para que os vayáis a las tareas ni Importantes ni Urgentes.**
3. **Sostened el FOCO→ Propósito.**



4. **NO DEJES PARA MAÑANA LO QUE PUEDAS HACER HOY.**
Si se deja se puede formar una bola.

El Juego del Tiempo

¿Qué piensas que es el tiempo?



¿Con quién pasarías tiempo para conseguir tu propósito?

¿Con quién pasarías tiempo para entretenerte o divertirte?

¿Con quién pasarías tiempo para emprender?

¿Qué harías con ese tiempo? ¿En qué lo emplearías?

PARA, REFLEXIONA y ANOTA
No avances si no tienes las respuestas a estas preguntas

¿Qué sabotaje crees que reina en tu vida?

Escribe el rey de los sabotajes que hay en tu vida. Di por qué crees que lo tienes y cómo puedes solucionarlo. Si tienes más de uno anótalo también y encuentra una solución que te ayude.

¿Te ha hecho pensar el juego del tiempo?

Analizando las preguntas del juego del tiempo, ¿crees que quizás deberías emplear el tiempo en otras cosas distintas, o bien, con personas distintas? Anota si cambiarías algo de tu tiempo empleado.

PERMISIÓN E INOCENCIA

¿Qué es?

- Dejar que penetre toda la información y que tu sabiduría interna haga su función. Manteniéndote como una espectadora, sin esperar resultados.

¿Crees que ya lo estás haciendo? Si es así anota todas las situaciones en la que crees que lo haces.

→ **La mente y el alma (pensamientos y emociones), son selectivas; escogen, deciden qué es bueno o malo.** Requieren un sacrificio.

- Mantenerte en el SER y el Amor no es un ESFUERZO. Por tanto el ESPÍRITU siempre te ayudará a conectarte con ese estado del Ser y el Amor.
- El Espíritu es el corazón, el motor impulsor que elige en vez de decidir.
- El rechazo es parte del MIEDO y cuando rechazas es porque decides en vez de ELEGIR, entonces actúas desde la mente o emoción (alma).

¿Rechazas algo o alguna situación en tu vida? Anótala.

Si crees en la magia, también hay espacio para el silencio, el sentimiento y la sinceridad, las 3 "s".

- Sólo cuando no vemos nuestra imagen, nuestro reflejo, es cuando estamos en estado de inocencia. **Ser inocente es estar en estado natural,** todo lo demás son capas para cubrirnos.
- Cuando vemos más allá de nuestra visión, vemos con inocencia, por eso es que cuando se canaliza se ve con inocencia. **Es el poder de la magia de la canalización.**
- Dar nombre a las cosas, personas o animales es ponerle esa capa, ese **filtro de juicio** que no va hacer más que mostrar la visión del humano. Sin inocencia.
- Todo cambia y todo se transforma, así que lo que ves ahora en un instante vuelve a ser diferente.

La contemplación prolongada puede ser fascinante.

¿Sueles estar en estado de contemplación de manera prolongada? Anota en qué momento crees que puedes hacerlo.

- **En la vida interpretamos distintos papeles, es una obra.**

→ Pero tú no eres el papel.
→ El Espíritu no es ese papel, no es de un lugar, el que deja huella es el CUERPO.

Cuando entras en la magia del Espíritu no te sientes de un lugar.
Es más que eso, **es de un MUNDO QUE SUEÑA CON LUGARES.**

¿Sientes que formas parte de un lugar?

MEDITACIÓN DEL PROGRAMA ESTELAR

MEDITACIÓN PROGRAMA ESTELAR

Meditación con:

- Minerales
- Esencias
- Símbolos
- Palabras, números y códigos
- Velas
- Incienso
- Rosa
- Llamas

Anota todo lo que has sentido, vivido, experimentado, después de la meditación.

PARA, REFLEXIONA y ANOTA
No avances si no tienes las respuestas a estas preguntas

¿Qué deducciones sacas de la permisión e inocencia?

De todo lo que has visto sobre la permisión e inocencia, escribe qué impresión, deducción o entendimiento has observado.

¿Qué es lo que más te ha impactado de la meditación?

Escribe todo lo que te ha hecho vibrar. Si has tenido alguna revelación, algún click, anótalo y desarróllalo.