

[https://www.youtube.com/watch?v=0QTaV76\\_8vs&ab\\_channel=LeavenCenter](https://www.youtube.com/watch?v=0QTaV76_8vs&ab_channel=LeavenCenter)

## **VIDEO: EL TIEMPO ES ORO**

El tiempo es oro o dinero. No sé cuántas veces yo habré escuchado ya esta frase. Realmente, lo que sí tengo claro es que son muy pocas las veces que nos damos a la tarea de analizar si estas frases que repetimos día a día son realmente ciertas.

El dinero es algo material, algo tangible, que va y viene, que lo puedes ahorrar. Puedes guardarlo en el banco para utilizarlo cuando lo necesites más adelante; puedes, si lo administra bien, producirte más dinero. De hecho, si hoy no produces dinero, mañana lo puedes hacer o lo puede producir.

En cambio, el tiempo es algo inmaterial, algo intangible y que sólo se va cada minuto de nuestras vidas. Es algo único e irreplicable y no podemos hacer nada en contra de eso. No podemos volver el tiempo atrás para aprovechar esos días que hemos desperdiciado, realmente cuando se nos va el tiempo lo que se nos está yendo es en la vida.

Todos y cada uno de nosotros tenemos exactamente el mismo tiempo 24 horas o 1440 minutos por día que tenemos que distribuir en todas esas actividades que son importantes para nosotros. El tiempo de nuestra familia, de nuestras relaciones, el tiempo laboral o de desarrollo de negocios y, por supuesto, el tiempo para nuestro bienestar personal.

El problema es que muchas veces nos sentimos agobiados porque vemos que todas esas actividades que necesitamos realizar no las llevamos a cabo porque sentimos que el tiempo no es suficiente y ojalá el día tuviese 36 horas. El yogui indio Sadhguru, dijo: "La vida es una combinación de energía y tiempo. El tiempo se nos va todos a la misma velocidad. Si tú decides ser feliz o ser miserable, el tiempo va a pasar de todas formas y sólo nos queda la energía, que es la que vamos a enfocar en esas cosas que deseamos hacer."

Aprovechando esta frase de Sadhguru, vamos a hacer un ejercicio. Toma lápiz y papel y dibuja un gráfico de 8 barras, algo así como la señal de carga de tu batería o wifi que representa la vida promedio de una persona, 80 años.

El ejercicio que vamos a realizar es: busca un bolígrafo (boli, lapicera, lápiz) y rellena las barras que correspondan a tu edad. Los años que ya has cumplido, por ejemplo, si tienes 30 años, rellenas las tres primeras barras. Si tienes cuarenta y cinco años, rellena las cuatro primeras barras y la mitad de la quinta.

Una vez hecho esto reflexiona, anota en esa misma hoja de trabajo.

Primero, ¿Cómo voy a aprovechar esa energía que me queda? Has una comparación. Imagínate que esto es como si fuese la batería de tu celular. Ahora es la batería de tu vida. Cuánto te has consumido y cuánto te queda. Lo primero es cómo voy a aprovechar esa energía que me queda para poder disfrutar mi vida.

Segundo, ¿cómo he utilizado la energía que ya me gasté? ¿La aproveché o la desperdicié?

Y tercero, ¿Realmente estoy viviendo una vida para que esa energía me alcance hasta los 80 años? Por supuesto que podemos vivir más, hoy con los avances de la ciencia y un buen cuidado personal. Nosotros podemos vivir hasta 100 años, pero analiza cómo estás viviendo tu vida para que realmente te alcance hasta allá.

Actualmente se habla mucho del concepto de administración del tiempo o gestión del tiempo, un concepto ligeramente errado porque como les mencioné al principio, el tiempo es inmaterial, es intangible, no lo puedes ahorrar o lo puedes guardar. Lo que sí podemos hacer es gestionar qué vamos a hacer nosotros en ese tiempo. Cómo vamos a producir, cómo vamos a trabajar para poder ser más productivos y efectivos.

Tenemos que considerar que cada uno de nosotros tiene su propia personalidad, sus propias

circunstancias, experiencias, habilidades, conocimientos y su propio entorno, y que no existe la forma correcta de hacer las cosas. Existe una forma que se adaptará a cada uno de nosotros.

Tienes que ir descubriendo cuál es esa técnica o método que te funciona a ti, prueba y si no funciona avanza con otro método hasta que te sientas cómodo con ello. Pero recuerda, **inicia hoy por que "la batería" se sigue consumiendo**



**Author : Juan Carlos Herazo**

**Degree :**

**Major : Petroleum, Gas and Energy Engineering**

**Country : Colombia**

**Language : Spanish**

[\*\*View Author Profile\*\*](#)

[\*\*Visit Atlantic International University\*\*](#)