

Descubre un hábito de 30 segundos para una productividad estratosférica

Cada vez escuchamos más sobre productividad, ¿no es verdad? Hay una serie de diversas técnicas y metodologías que te hacen ser más productivo. Y que, de hecho, funcionan.

Pero, esta vez, quiero presentarte un hábito súper simple, que puede, de verdad, transformar tu vida de forma muy positiva, yendo más allá del aumento de productividad.

Estaba leyendo un caso acerca de un abuelo que conversaba con su joven nieto, y de esa conversación, surgió una enseñanza muy interesante. Se trata de un simple hábito, que te toma, como máximo, 30 segundos.

El hábito de los 30 segundos

El abuelo le aconsejó a su nieto que cada vez que terminara una reunión, finalizase la lectura de un libro o algo importante en su vida, se tomase exactamente 30 segundos – ni más, ni menos! – y escribiese sobre aquello.

¡Y tiene que ser inmediatamente después! Si esperas algún tiempo, puedes comenzar a olvidarte de algunos hechos o no distinguir más lo que es más importante para ser escrito. Al final, para usar exactos 30 segundos será necesario hacer algunas elecciones con respecto a lo que vale la pena escribir.

Y (atención!) No estoy hablando de tomar notas, como lo hacemos durante una reunión, sino de escribir lo que venga a tu mente sobre aquel acontecimiento, después de su cierre.

¡Créeme esto va a ser muy bueno para ti y te voy a explicar

por qué!

¿Cuáles son los beneficios?

- Las experiencias se vuelven más ricas

Con el paso del tiempo, conseguirás absorber mucho más de cada experiencia. ¡Y la práctica de los 30 segundos se te hará más fácil e, incluso, más divertida! Esto te ayudará cada vez más y, poco a poco, se convertirá en un [hábito](#).

- Aprenderás a escuchar mejor y hacer mejores preguntas

Al preocuparte por lo que debes escribir, le prestarás más atención a tus experiencias. Así, comenzarás a escuchar mejor, por lo tanto, harás mejores preguntas. Después de todo, ¿a quién no le gusta ser oído, no es verdad?

Esto se hará común para ti en cualquier ocasión.

- Podrás ayudar más a las personas.

De a poco, en el proceso de definición de lo que vas a escribir en los 30 segundos, comenzarás a percibir que estás escribiendo, principalmente, sobre lo que le importa para los demás. Interesante, ¿no?

Aunque no sea el objetivo de este hábito, te darás cuenta de qué te ayudará a comprender mejor la necesidad de los demás, haciendo más fácil ayudarlos a resolver sus problemas.

- Aumentarás la productividad

Por último – y no menos importante – ¡este simple hábito te ayudará a aumentar tu productividad!

Escribir, en sí mismo, ya es un hábito que hace muy bien para la memoria. Y, si además es de forma organizada, resultará imposible perdernos, ¿verdad?

Además, como ya dijimos, este hábito te ayudará a aumentar tu

foco, tu concentración en las actividades. pues intentarás absorber lo máximo posible de cada experiencia, pensando en lo que vas a escribir después sobre ella.

¿Aprendiste? Haz el test por unos meses y luego cuéntanos el resultado. ¡Te sorprenderás!

Si te gustó este artículo, también te gustará descubrir icómo aumentar la productividad de la práctica de la meditación en el trabajo!