

MINI GUÍA GRATUITA

Tu tiempo también **importa**

Cómo empezar a emprender cuando sentís que no tenés tiempo.

Una guía práctica para organizar pequeños bloques de tu día y hacerle lugar a ese proyecto que querés construir.

**No necesitás tener más tiempo.
Necesitás empezar a usar de otra manera el tiempo que ya tenés.**

para vos, que hacés malabares

LO QUE VAS A ENCONTRAR ADENTRO

- 11 pasos para encontrar y proteger tus bloques de tiempo
- Tablas para completar con tu semana real
- La fórmula $10 + 10 + 10$ para avanzar en media hora
- Tu plan de acción y un desafío de 7 días

Esta guía es para tu vida real

Si sos mamá, probablemente tu día ya esté lleno: hijos, casa, trabajo, traslados, comidas, mandados, actividades y mil cosas que aparecen sin avisar.

Por eso esta guía no está pensada para una vida perfecta ni para una rutina imposible de sostener. Está pensada para una vida real.

La idea es que puedas encontrar pequeños espacios para vos y para ese proyecto que hace tiempo tenés en la cabeza, sin sentir que para hacerlo tenés que dejar de lado todo lo demás.

UNA IDEA PARA LLEVARTE DESDE EL PRINCIPIO

No esperes a tener tres horas libres. Aprendé a trabajar con 15, 30 o 60 minutos cuando realmente los tengas.

PASO 01

Organizá tu día real, no tu día ideal

No empieces armando una rutina perfecta. Primero mirá cómo es realmente tu día.

Anotá tus principales responsabilidades

- ☐ Trabajo:
- ☐ Hijos:
- ☐ Casa:
- ☐ Traslados:
- ☐ Comidas:
- ☐ Actividades / compromisos:
- ☐ Otros:

Ahora mirá los espacios que quedan. No busques horas perfectas. Buscá pequeños huecos que puedas aprovechar.

PASO 02

Encontrá tus bloques de tiempo

Un bloque de tiempo es un período concreto que reservás para una tarea.

BLOQUE	IDEAL PARA	MI MOMENTO
15 minutos	Responder, investigar, anotar ideas, organizar	
30 minutos	Aprender, grabar, editar, crear	
60 minutos	Tareas que necesitan más concentración	

No necesitás usar todos los bloques. Elegí 2 o 3 momentos que sean realistas para tu vida actual.

PASO 03

Hacé tu mapa de tiempo

Durante un día normal, observá cuándo aparecen pequeños espacios.

MOMENTO DEL DÍA	TIEMPO DISPONIBLE	¿EN QUÉ LO PUEDO USAR?
.....	 min	
.....	 min	
.....	 min	
.....	 min	
.....	 min	

PASO 04

Elegí una sola prioridad

Cuando empezamos algo nuevo, es fácil querer aprender y hacer todo al mismo tiempo. Eso suele terminar en agotamiento y frustración.

ESTA SEMANA MI PRIORIDAD ES

Ejemplos: aprender una habilidad, crear contenido, investigar una idea, conseguir mi primer cliente, organizar mi proyecto.

PASO 05

Convertí tu proyecto en tareas pequeñas

“Trabajar en mi negocio” es demasiado grande. Transformalo en acciones que puedas hacer en el tiempo que tenés.

SI TENGO...	PUEDO HACER...
15 minutos	
30 minutos	
45 minutos	
60 minutos	

PASO 06

Probá la fórmula 10 + 10 + 10

Si tenés 30 minutos, dividilos en tres partes:

10 MINUTOS – APRENDÉ

Buscá información que realmente necesitás.

10 MINUTOS – APLICÁ

Poné en práctica lo que acabás de aprender.

10 MINUTOS – AVANZÁ

Hacé una acción concreta para tu proyecto.

Aprender es importante. Pero aplicar es lo que transforma el aprendizaje en avance.

PASO 07

Creá tu semana en bloques

No hace falta trabajar durante horas todos los días. Probá distribuir pequeñas acciones.

DÍA	BLOQUE	TAREA
Lunes	 min	
Martes	 min	
Miércoles	 min	
Jueves	 min	
Viernes	 min	
Sábado	 min	
Domingo	 min	

PASO 08

Tené un plan para los días caóticos

Van a existir días en los que nada salga como esperabas. Un hijo enfermo, más trabajo, poco descanso o un imprevisto no significa que tengas que abandonar.

Mi mínimo viable para un día difícil

- ☐ Responder mensajes importantes
- ☐ Anotar una idea
- ☐ Aprender durante 10 minutos
- ☐ Hacer una tarea pequeña
- ☐ Planificar el día siguiente

Elegí solo una o dos. La meta es mantener el movimiento, no hacer todo.

PASO 09

Tu casa no tiene que estar perfecta

Siempre va a haber algo pendiente. Si esperás a terminar absolutamente todo para ocuparte de tu proyecto, probablemente ese momento nunca llegue.

Probá esta regla

Cumplí primero con lo urgente y reservá también un pequeño espacio para vos.

Tu familia importa. Tus responsabilidades importan. Y lo que querés construir también merece un lugar.

PASO 10

Protegé tus bloques

- Silenciá notificaciones durante ese tiempo.
- Elegí una sola tarea.
- Usá un temporizador.
- Evitá entrar a redes "solo un minuto" si tu objetivo era trabajar.
- Terminá el bloque sabiendo cuál será tu siguiente paso.

No necesitás compararte

Quizás ves a otras personas dedicando muchas horas a sus proyectos. Tu realidad puede ser diferente.

Tu objetivo no es construir algo como otra persona. Es encontrar una forma de avanzar que pueda convivir con tu vida.

15 a 30 minutos sostenidos pueden ser más valiosos que esperar meses por el día perfecto.

PARA COMPLETAR

Tu plan de acción

Mi proyecto / idea

Esta semana quiero avanzar en

Mis 3 tareas más importantes

☐

1.

☐

2.

☐

3.

Mis bloques disponibles

☐ Lunes:

☐ Martes:

☐ Miércoles:

☐ Jueves:

☐ Viernes:

☐ Sábado:

☐ Domingo:

Mi bloque mínimo para días difíciles

..... minutos · ¿Qué voy a hacer?

DESAFÍO

7 días para hacerte un espacio

Día 1 ☐ Detectá tus bloques de tiempo.

Día 2 ☐ Elegí una prioridad.....

Día 3 ☐ Reservá tu primer bloque.

Día 4 ☐ Trabajá 15 a 30 minutos.

Día 5 ☐ Repetí el bloque.

Día 6 ☐ Revisá qué funcionó y qué no.

Día 7 ☐ Organizá la próxima semana.

PARA CERRAR

Tu tiempo también **importa**

No necesitás tener la vida resuelta para empezar a construir algo propio.

- Podés ser mamá.
- Podés trabajar.
- Podés tener una casa que atender.
- Podés tener días agotadores.

Y aun así podés reservar pequeños espacios para vos y para ese proyecto que hace tiempo tenés en la cabeza.

No se trata de encontrar horas que no existen.
Se trata de aprender a utilizar mejor las que sí existen.

*Tu tiempo también importa.
Y ese proyecto también merece un lugar en tu vida.*

TALIA NIETO · TALIANIETO.COM.AR