

T2GO

PRODUCTIVIDAD PERSONAL PARA ENTRENADORES ONLINE

LOS 10 CONSEJOS QUE CAMBIARÁN TU VIDA



WWW.TRAIN2GO.COM



Un poco sobre mí



David Iglesias ¿Por qué yo?

Todo empezó una mañana en urgencias. Mis piernas parecían como sacadas de una peli de terror, mejor no te las describo. El caso es que mi cuerpo había creado una reacción autoinmune. ¿Qué quiere decir eso? Que se estaba autodestruyendo... ¿Y por qué se autodestruye tu propio cuerpo??? Pues para avisarte de que estás haciendo algo mal. Así me enteré yo de que tenía **un problema con mi salud** y mi enfoque del día a día. Andaba a mil hasta que reventé. Así que sí o sí tuve que tomar medidas. Me empecé a formar sobre productividad personal para poder hacer lo mismo, sin sufrir otro colapso. **10 años** después traigo estos consejos para ti, sacados de mi experiencia propia. Año tras año los he ido refinando hasta llegar al método que practico habitualmente, donde prácticamente con dos reglas me bastan. Pero antes has de tener muy interiorizado todo lo que te voy a contar. Si quieres evitar lo que me pasó a mí y mejorar tu frenético día a día, toma nota.

PONTE A DIETA HIPOINFORMATIVA

Sí, se realista, gastas demasiado tiempo en redes sociales, Facebook, tu diario on-line preferido, o cualquier otro sitio web relacionado con el deporte. (Si has ido a ver alguna de las páginas anteriores necesitas seguir leyendo esto imperativamente!!) Tu mente puede incluso justificarlo diciendo que lo necesitas para estar bien metido en el mundillo. O para enterarte de cómo les ha ido a tus pupilos por el Facebook (si pasa esto creo que tienes otro problema más grave) Yo **todo esto lo veo como ocio, no te aporta nada a la hora de planificar**, pero si aún así crees que no puedes vivir sin esto, prográmalo y planifícalo como una tarea más. ¿Cuánta gente conoces que va a la oficina y lo primero que hace es revisar todos los periódicos on-line? No caigas en esto. Si aún así tampoco puedes vivir sin saber qué ha pasado hoy en el mundo, puedes preguntarle a alguien que sepas que tiene ese hábito, a lo largo del día. En 3 minutos tendrás el mejor resumen de todo lo que haya podido pasar.

SÉ EFICAZ EN VEZ DE EFICIENTE

Tendemos a confundir estos términos. Ser eficaz: Conseguir realizar con éxito una tarea. Ser eficiente: Conseguir realizar de forma óptima una tarea. Muchas veces, yo el primero, ante la continua falta de tiempo, planifico las cosas a modo encaje de bolillos para no perder ni un segundo entre una tarea y otra. Sobre todo cuando alguna de ellas requiere de algún tiempo muerto. Pues bien, está más que demostrado que es mejor **centrarse en una sola cosa y terminarla**. Así que céntrate deportista a deportista, grupo a grupo, o como prefieras. Pero acaba esa tarea antes que empezar con otra. Se puede ser súper eficiente y altamente ineficaz. Podría estar desarrollando 5 tareas a la vez de forma eficiente, pero sin eficacia porque no termino ninguna en el plazo encomendado. Nosotros queremos lo contrario. Hacer, aunque no de la mejor manera, pero terminar y ver resultados.

APLICA LA LEY DE PARETO

La regla del 80-20. Aplícala a todo lo que puedas. Dice así: **El 20% de tus acciones produce el 80% de los resultados que obtienes.** Y podría ser interpretada de estas otras formas muy interesantes. El 80% de tus beneficios procede del 20% de tus esfuerzos. Lo cual deja bien claro qué es lo que tienes que potenciar, y qué lo que eliminar. Para detectar este tipo de cosas no debes olvidar que: - Hacer algo intrascendente bien hecho, no lo convierte en importante. - Que algo te exija mucho tiempo, tampoco lo convierte en importante. Con lo cual, te lanzo otras dos preguntas. ¿Qué 20% de causas son las responsables del 80% de quebraderos de cabeza de tu día a día? ¿Qué 20% de cosas producen el 80% de tu felicidad en tu trabajo? Encuéntralas, y elimínalas/poténcialas.

NO BUSQUES LA SOLUCIÓN PERFECTA

Lo perfecto es íntimo enemigo de lo bueno. Dar un primer paso en algo y aproximarse más así a la posible solución es algo que sabemos pero nunca hacemos. Intentamos primero atar todos los cabos antes de acometer la tarea, y resulta que, rara vez los podemos atar todos. Con lo cual la tarea se acaba alargando. Por ejemplo. Quieres montar una web y estás esperando a encontrar una buena plantilla de wordpress. Mi recomendación es que la abras con una gratuita ya, y cuelgues inmediatamente tu número y tus servicios para que la gente te encuentre. Luego ya te pararás a mejorarla iterativamente. El primer paso de cada cosa que hagas, **debería darte vergüenza enseñarlo**, si no, es que has esperado demasiado para sacarlo a la luz.

5

CREA HÁBITOS

¿Conoces ya la regla de los 21 días? Pues dice lo siguiente. Si consigues ser constante durante 21 días (continuos ojo, sábados y domingos incluidos) haciendo algo, tu cerebro lo automatizará y al día 22 no se planteará si tiene que hacerlo o no, simplemente lo hará. Así que si detectas algo que te funciona, intenta convertirlo en un hábito. Te quedará para siempre si te esfuerzas esos **21 días**.

*Yo lo he conseguido, con la cosa más tonta del mundo. Resulta que al volver del trabajo en coche hay una zona estúpida con límite de velocidad 50, habiendo doble carril, visibilidad, arcén de más de metro y medio... Pero bueno esto no es lo importante. El tema es que pasar por allí a 80 o 90km/h es lo normal, lo que hace todo el mundo. Siempre que pasaba por allí lo hacía con miedo a un posible radar, hasta que un día, me lo propuse y punto. Llegar allí y frenar, aunque me pitasen. Dicho y hecho, durante varias semanas sufrí haciéndolo. Un buen día iba completamente distraído con una canción, cuando me di cuenta había pasado con creces la zona limitada a 50, y lo primero que vino a mi mente fue un ¡mi***! La sorpresa vino cuando miré al cuenta y marcaba 52km/h. Había conseguido frenar de forma totalmente inconsciente y automatizada.*

T2GO



PRACTICA LA LEY DE PARKINSON

Reza así: Una tarea crecerá en importancia y complejidad (percibidas) en relación al tiempo asignado para llevarla a cabo. Importantísima esta norma. Volvamos a nuestra época de estudiantes. ¿Qué pasaba cuando nos decían, esta práctica tendrá que ser entregada el mes que viene? Automáticamente nuestro cerebro asocia y asume que como la fecha es dentro de un mes, que la tarea es compleja. Con lo cual empezaríamos a buscar información, y andando por las ramas hasta que nos quedasen 3 días y nos pusiésemos las pilas por el deadline. ¿Qué pasaría si nos hubiesen dicho, a las 8 de la tarde, que la práctica fuese para mañana? Pues que sintetizaríamos, atacaríamos a lo verdaderamente importante, y asumiríamos que es posible, porque así nos lo han planteado. Con lo cual se trata de **importancia y complejidad PERCIBIDAS**. Así que juega con tu cerebro, y ponte fechas cortas. Te ayudará a ser eficaz, sintetizar mejor, e ir a lo que verdaderamente importe. Todo suele ser mucho más fácil de lo que lo imaginamos.

HAZ MÁS PRODUCTIVA A LA GENTE QUE TE RODEA

Muchas veces nuestra productividad personal depende mucho de un tercero, más de lo que nos gustaría. Supongo que alguna vez habrás ido a la administración pública. De ventanilla en ventanilla, y tiro porque me toca. Gestionar un simple papel puede llevarte una mañana entera. ¿Cómo resolvemos esto? En el caso anterior, no puedes. Pero afortunadamente, como las tareas, las personas con las que interactuamos en nuestro día a día suelen ser las mismas. Edúcalas. Comparte con ellas todas tus técnicas. Dales una única vía de contactar contigo, la que tú quieras. Se trata de ser dueño de tu tiempo y organizar a los demás para que entren en el círculo. Puede sonar algo egoísta, pero lo cierto es que **el beneficio redundará en ambos**. Por ejemplo. Establece tu horario de contestar emails a partir de las 12 am, a esa hora ya todo el mundo habrá revisado su correo. Fija y publica a los interesados tus horarios disponibles para reuniones y llamadas. Unifica la comunicación con tus deportistas por el medio que más os convenga. Hazles saber que tu tiempo es oro, e igual de importante, ¡ el suyo también !

REPLANTÉATE TODO LO QUE HACES

Adquiere el hábito de preguntarte cada cierto tiempo. **¿Cuáles son las 3 actividades que utilizo para llenar el tiempo y sentir que estoy siendo productivo?** Llegará el día en que esta respuesta te agobie. Sí, te agobiará haber hecho tu trabajo a mitad de mañana y no saber qué demonios hacer con el resto del día. No intentes rellenar ese tiempo con cualquier otra cosa vacía y carente de sentido única y exclusivamente para sentirte útil. En este punto tratarás de violar las 7 normas anteriores. (Te lo digo porque a mí ya me ha pasado...) Cuando llegues a ese punto deja de trabajar y búscate otra cosa mejor que hacer como aprender un idioma, un curso de formación en lo tuyo, o pasar más tiempo con tu familia. Este momento llegará, y es complicado de gestionar porque hemos aprendido durante muchos años a que trabajar 8 horas es lo estándar, y si no lo hacemos, somos unos vagos, o algo peor. No. Este momento llegará, acéptalo, abrázalo, y sé feliz. Te lo mereces. Quédate con esta frase:

Mantenerse ocupado es una forma de pereza: pensamiento perezoso implica acciones indiscriminadas.

9

RELATIVIZA

Nada es crítico.

Nadie se va a morir por no tener su entreno de hoy.

Nadie va a dejar de contratarte porque no les respondas los Whatsapps al momento.

Nadie va a quejarse si tardas más de X horas en responder un e-mail.

Trabajas como entrenador, y afortunadamente, ayudas a la gente a estar mejor consigo misma, más saludable y robusta. Así **la criticidad en términos relativos a la vida, es casi nula**. Usa esto de vez en cuando para rebajar tu presión interna. Ampliar y cambiar el punto de vista a como lo vemos normalmente en el día a día puede aportar mucha claridad. Si alguno de tus clientes se cabrea por algún despiste de los comentados al principio, déjalo ir, probablemente no merezca la pena los 50€ que le cobras por los rompecabezas que te da.



10

CREE EN TI MISMO

De todo lo que te he contado hasta ahora, hay un punto que es clave.

Y es que muchísimas veces, pero muchísimas, somos nosotros mismos los que nos **autoboicoteamos** nuestros sueños y anhelos. El límite no lo pone el dinero (muchas veces nuestra mayor ventaja, no tener dinero) o el tiempo, u otro factor externo. Nuestra creencia interna y profunda de que no lo vamos a conseguir nos hace dar vueltas, y caer recurrentemente los 9 puntos anteriores. Este es quizá el paso más complicado, pero también quizá el más importante.

Siempre pongo el mismo ejemplo. Leyendo un libro sobre estos temas que te recomendé aquí, se cuenta una charla que se dio en una importante universidad de EEUU. Tratando de explicar esto mismo, creer en uno mismo, el profesor dijo: "Para mañana, intentad contactar con una persona de las altas esferas, al que lo consiga le regalaré un viaje a la parte del mundo que él elija". Personas en EEUU del tipo, Oprah Winfrey, Denzel Washintong, George Bush, Michael Jordan...



Al día siguiente nadie lo había conseguido.

El profesor, extrañado, investigó el por qué no lo habían conseguido, y resulta que nadie lo había intentado por parecer prácticamente imposible.

Al año siguiente el profesor decidió añadir a su discurso lo siguiente:

"Para mañana, intentad contactar con una persona de las altas esferas, al que lo consiga le regalaré un viaje a la parte del mundo que él elija.

¡El año pasado, tuve que regalar 20 viajes!"

Al día siguiente el pobre Michael Jordan tenía el teléfono colapsado...

Esto va muy en la línea de la frase de Albert Einstein:

“Lo hice porque no sabía que era imposible”

Así que aplícate el cuento y cree en que, quieras lo que quieras, lo vas a conseguir.

Si no, lo tienes verdaderamente complicado.





¡CUÉNTAME!

DAME TU FEEDBACK

¿Practicabas alguna?

¿Cómo es tu día a día?

¿Te parece surrealista esto que te digo, un cuento de ciencia-ficción, o lo ves implementable?

DIME QUÉ TE HA PARECIDO ESTA GUÍA Y ESCRÍBEME A ELEQUIPO@TRAIN2GO.COM

Prometo responderte personalmente.

Gracias por **tu tiempo**, yo más que nadie sé que **es ORO**.