

¿TENGO QUE HACERLO YA O SOLO ME ESTOY AGOBIANDO?

Mini guía para distinguir lo urgente de lo importante y no perder la cabeza (más de lo necesario).

A ver, reina del caos elegante:

¿Te ha pasado eso de estar haciendo algo súper random (tipo limpiar los cubiertos del cajón) mientras tienes un mail por responder desde hace tres días? ¿O que tu cerebro te grite “¡urgenteeee!” cuando en realidad no es más que una idea random a las 3AM?

Pues para eso está esta guía.

Vamos a aprender a **separar el drama del deber.**



@serysentirjg

⚡ PRIMERO: ¿QUÉ ES URGENTE Y QUÉ ES IMPORTANTE?

URGENTE IMPORTANTE

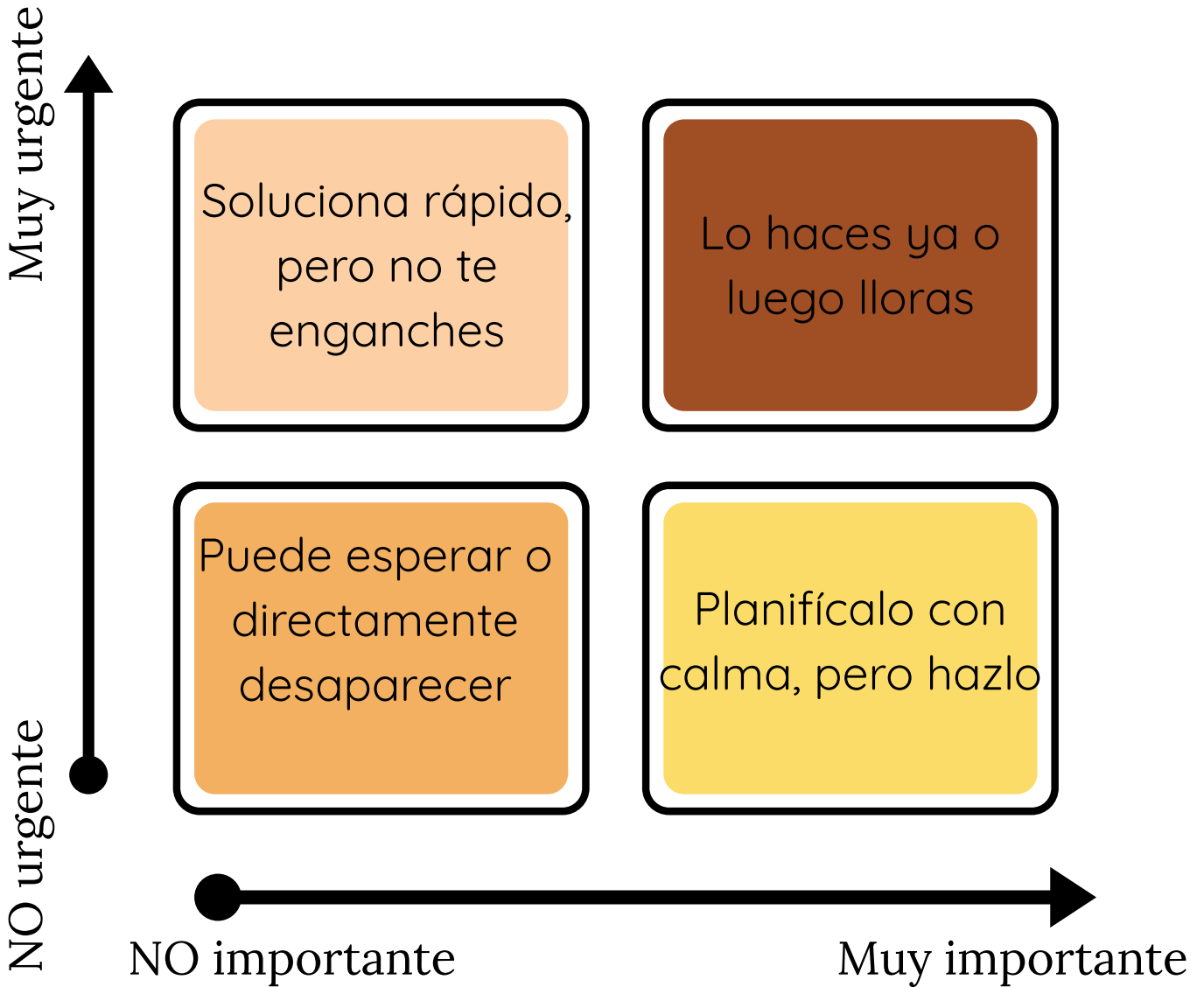
¿Qué es?	Todo lo que grita: "¡AHORA!" aunque no siempre lo merezca.	Todo lo que no grita, pero marca tu futuro.
¿Cómo se siente?	Presión. Alarmas mentales. To-do's en llamas.	Silencio incómodo. Lo evitas pero sabes que está ahí.
Ejemplo:	Contestar un WhatsApp que lleva 2h leído.	Llamar al médico. Mandar ese presupuesto. Hacer esa formación.



@serysentirjg



LA MATRIZ DE YUYU



@serysentirjg



LA MATRIZ DE YUYU

Ejemplos:

- Borrar fotos repetidas de la galería
- Notificación de grupo random de Whatsapp
- Revisar tu cuenta del banco
- Pagar una multa
- Terminar la presentación que es para hoy
- Email de publicidad que parece importante



@serysentirjg

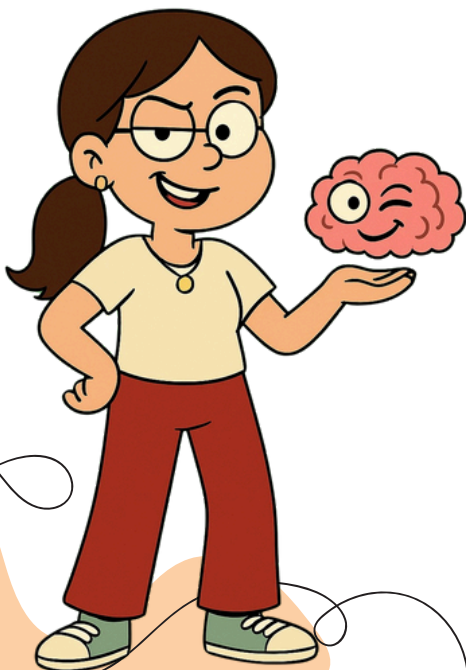
CONCLUSIÓN

No todo lo que suena fuerte es urgente. Y no todo lo que es importante se siente urgente.

Si quieres que tu cerebro deje de hacer fuegos artificiales con cualquier tontería...

Empieza por ponerle nombre a las cosas.

Haz esta matriz una vez a la semana. O al menos antes de ponerte a limpiar el horno sin motivo.



@serysentirjg