

## **Acaba con el hábito de posponer**

### **Por Cristina Jáuregui**

En la vida cotidiana todos tenemos tiempos que cumplir, metas que alcanzar, Trazos que entregar, citas programadas con anterioridad, artículos que escribir, entregas que hacer, vivimos corriendo de un lado a otro y parece que nos faltan horas, que el día es muy corto, que van pasando los meses, que ya se acabo el año y hay mil cosas que no pudimos terminar, hay mil cosas que pospusimos sin querer o ¿Fue tal vez Queriendo?

Lo que sentimos es un hueco en el estómago porque sabemos que muchas cosas las dejamos para “después” y no nos va a dar tiempo de terminarlas en tiempo y forma.

¿Qué es lo que nos pasa? ¿Por qué posponemos una y otra vez las cosas que realmente son importantes? ¿Por qué es tan común no cumplir con los propósitos que nos prometemos?

Hay dos tipos de pendientes, los urgentes y los importantes ¿Cuáles son los que hay que atender primero?

Por la naturaleza de la palabra estoy segura que responderás los urgentes. No solo porque la palabra lo dice “urgen” sino también porque a eso nos hemos acostumbrado a vivir resolviendo las cosas que nos urgen y no las que en verdad son importantes.

Con los avances tecnológicos, científicos y médicos, estamos frente a una realidad distinta año tras año, las comunicaciones ahora son inmediatas, podemos saber lo que esta haciendo un miembro de nuestra familia en España con solo apretar una tecla de la computadora y en tiempo real.

El jefe nos puede encontrar a cualquier hora a través de nuestros teléfonos celulares y pedirnos que realicemos un trabajo extra “urgente” para primera hora de la mañana y si resulta que nos encuentra en la comida familiar o en un festival de la escuela dejamos todo para correr a atender la “urgencia” ¿En verdad no se puede resolver mañana por la mañana?

Me pregunto ¿Que pasaba cuando no teníamos estos medios de comunicación? ¿El mundo se paraba? o simplemente las cosas se hacían con un ritmo diferente, mas lento, mas tranquilo, mas pausado, con mas cuidado.

¿Dónde quedaron las comidas familiares? ¿Las noches de tertulia? ¿La salida al café con los amigos? ¿La tarde sentados cómodamente en el sillón con una cobija y un café caliente, simplemente escuchando música?

¿Cuándo nos tomamos el tiempo de sentarnos con nuestros hijos o nuestra pareja en el jardín a disfrutar de la naturaleza? ¿Cuándo nos damos el tiempo para leer un buen libro? ¿Cuándo nos sentamos a meditar?

Estas son las cosas importantes de la vida no las urgentes, estas son las que atesoramos en nuestro corazón y nuestro espíritu, son las que nos acompañan durante nuestra vida.

¿Como acabar con el hábito de posponer lo importante?

- No hagas promesas que no puedes cumplir.
- No digas que “si” a todo, has una reflexión de las cosas que vale la pena tener contigo, solamente tenemos 24 horas en un día y 12 meses en un año.
- Toma un papel has una lista y pon tus prioridades, recuerda que hay que tener las necesidades básicas cubiertas para poder pensar en otras cosas.
- Revisa si estas en el trabajo que realmente deseas y si estas haciendo lo que tienes que hacer, no mas, no menos.
- Tu hogar ¿Es un espacio donde tú puedes llegar a descansar, es tú refugio, tú guarida?
- ¿Estas en la relación que deseas?
- ¿Tienes tiempo para tus amigos?
- ¿Cuándo vas a leer ese libro que esta en el buro desde hace algunos meses?
- Asígnale a cada cosa su tiempo y su lugar.
- Se realista, no dupliques tareas, calcula los tiempos.

Te aseguro que poniendo atención a estos puntos, terminarás con el hábito de posponer.