

LA CRONOPATA
inspiratividad



GD
CORTESIA

CALENDARIO 2021

8 7 6 0 HORAS . .

es la cantidad de horas que tiene el año, ¿te pusiste a pensar cuántas horas al día, a la semana o al mes le dedicas tiempo a aquello que te hace bien , que te da alegría o que aporta a tu propósito? ¿Y cuánto tiempo invertir en aquello que no aporta prácticamente nada?

A veces nos quedamos mirando el calendario pensando en el momento ideal para empezar a hacer cambios y/o empezar a trabajar por nuestros objetivos, nos agobia la velocidad con la que pasan los días, y a veces las excusas y el miedo terminan paralizándonos y nos quedamos sin hacer nada.

El momento ideal es cuando vos decidas que lo sea.

Vas a encontrar en el calendario un espacio para que mes a mes te propongas algunas horas para aquello que decís que querés y que normalmente decís “no tengo tiempo”.

Aprovecha también ese momento para reflexionar y te preguntes; ¿En qué estoy invirtiendo mi tiempo?

Acórdate de PARAR , no siempre tenés que estar en movimiento, corriendo y llenando tu agenda, ¿qué te parece agendar no hacer NADA?

La cronópata

Sobre la cronópata

Vivimos en la era digital, la era de lo inmediato, hacemos todo con prisa y no solo hacemos una cosa, nos hemos ingeniado con los años para desarrollar una gran capacidad de multitareas, hasta para contestar mensajes mientras manejamos, sentimos que no tenemos tiempo de nada y que el tiempo se va volando. Como cronópata, la vida siempre se sintió a contrarreloj, y muy dentro mío siempre llevé un mandato de NO PARAR y llenar todos los espacios de mi tiempo.

De ser una adicta a vivir apurada empecé mi transformación a una vida con más pausas, trabajar para desarrollar la capacidad de mantenerme más en el presente, de vivir y disfrutar el AHORA.

¿Y si vamos más lento? ¿si dejamos de pensar constantemente en el tiempo que nos falta?, entender que el sinónimo de la velocidad no es la lentitud sino la paz fue mi primer paso para cambiar, a “bajar un cambio” para poder realmente disfrutar más.

Una herramienta clave para aprender a pausar, escucharte y conocerte desde esta perspectiva puede ser escribir a mano.

Escribir ayuda a reordenar las ideas y es un gran ejercicio que facilita un cambio de perspectiva en la comprensión de situaciones y en la vivencia de ellas.

¿Qué puede aportarte escribir? La oportunidad de expresar y liberar lo que llevas dentro.

Escribir puede contribuir a reducir el estrés, y en parte no solo es el escribir, sino que te regala un espacio y tiempo que posibilitan la introspección, el desarrollo de más autoconciencia y autoconocimiento.



ENERO

744 HORAS

cuántas horas para vos?

ME PROPONGO ESTE MES:

L

M

M

J

V

S

D

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

IMPORTANTE!



FEBRERO

672 HORAS *cuántas horas para vos?*

ME PROPONGO ESTE MES:

L

M

M

J

V

S

D

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

IMPORTANTE!



MARZO

7 4 4 HORAS

cuántas horas para vos?

ME PROPONGO ESTE MES:

L

M

M

J

V

S

D

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

IMPORTANTE !



ABRIL

720 HORAS

cuántas horas para vos?

ME PROPONGO ESTE MES:

L

M

M

J

V

S

D

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

IMPORTANTE !



MAYO

7 4 4 HORAS

cuántas horas para vos?

ME PROPONGO ESTE MES:

L

M

M

J

V

S

D

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

IMPORTANTE !



JUNIO

720 HORAS

cuántas horas para vos?

ME PROPONGO ESTE MES:

L

M

M

J

V

S

D

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

IMPORTANTE !



JULIO

7 4 4 HORAS

cuántas horas para vos?

ME PROPONGO ESTE MES:

L

M

M

J

V

S

D

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

IMPORTANTE !



AGOSTO

7 4 4 HORAS

cuántas horas para vos?

ME PROPONGO ESTE MES:

L

M

M

J

V

S

D

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

IMPORTANTE!



SEPTIEMBRE

720 HORAS

cuántas horas para vos?

ME PROPONGO ESTE MES:

L

M

M

J

V

S

D

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

IMPORTANTE!



OCTUBRE

744 HORAS

cuántas horas para vos?

ME PROPONGO ESTE MES:

L

M

M

J

V

S

D

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

IMPORTANTE!



NOVIEMBRE

720 HORAS

cuántas horas para vos?

ME PROPONGO ESTE MES:

L

M

M

J

V

S

D

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

IMPORTANTE!



D I C I E M B R E

7 4 4 HORAS

cuántas horas para vos?

ME PROPONGO ESTE MES:

L

M

M

J

V

S

D

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

IMPORTANTE !



LA CRONOPATA
insperatividad



@lacronopata



lacronopata@gmail.com