

Miquel Nadal

# LA NUEVA GESTIÓN DEL TIEMPO

Entrena tu Mente para multiplicar  
tu Rendimiento



Desclée De Brouwer

# LA NUEVA GESTIÓN DEL TIEMPO

Entrena tu Mente para  
multiplicar tu Rendimiento

Miquel Nadal

Ilustraciones de Felipe Flores Vázquez

DESCLÉE DE BROUWER

© Miquel Nadal, 2024

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S.A., 2024

Henao, 6 - 48009 Bilbao

[www.edesclee.com](http://www.edesclee.com)

[info@edesclee.com](mailto:info@edesclee.com)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3286-7

Depósito Legal: BI-01460-2024

Impresión: Grafo S.A. - Basauri



# Índice

<b>Prólogo por Rudy Bianco .....</b>	<b>9</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>13</b>
<b>1. Por qué se te escapa el tiempo sin que te des cuenta (y cómo recuperarlo) .....</b>	<b>31</b>
<b>2. La nueva gestión del tiempo ya está aquí .....</b>	<b>55</b>
2.1. El origen desconocido de la gestión del tiempo.....	56
2.2. Olvida todo lo que has aprendido sobre Gestión del Tiempo .....	67
2.3. Por qué la priorización clásica no funciona .....	101
<b>3. Las 3 súper competencias profesionales para rendir más y vivir mejor .....</b>	<b>113</b>
3.1. Tu mejor aliado para lograr todas tus metas .....	114
3.2. Cómo desarrollar una mentalidad productiva inquebrantable .....	127
3.3. Cómo desarrollar una mentalidad productiva inquebrantable .....	153
<b>4. La metodología que solo emplean el 1% de las personas más productivas .....</b>	<b>167</b>
4.1. Tu vida no será igual a partir de ahora .....	173
4.2. Cómo tener tus tareas bajo control.....	180
4.3. Cómo integrar tu vida personal en tu planificación diaria	205

<b>5. El único hábito que debes aplicar para ser más productivo</b>	215
5.1. Haz esto todas las semanas (sin excepción) .....	219
5.2. Cómo dejar de hacer tareas secundarias y ganar foco en lo relevante. ....	226
5.3. Renunciar no es tan de perdedores como parece.....	239
<b>6. Las mejores recetas filosóficas aplicadas a tu rendimiento.</b>	245
6.1. Cinismo práctico para mejorar tus resultados.....	247
6.2. Estoicismo práctico para mejorar tus resultados .....	255
6.3. Epicureísmo práctico para mejorar tus resultados .....	260
<b>7. Cómo garantizar que este libro sea sostenible a largo plazo</b>	267
<b>8. Conclusiones.</b> .....	277
<b>Epílogo por Bruno Moioli.</b> .....	281
<b>Bibliografía</b> .....	283



## Prólogo

El tiempo es, quizás, el bien más codiciado por la humanidad. A lo largo de la historia, eruditos, filósofos y pensadores han subrayado la importancia de gestionar este recurso finito. Benjamin Franklin expresó esta verdad de manera magistral: “¿Amas la vida? Pues si amas la vida no malgastes el tiempo, porque el tiempo es el bien del que está hecha la vida”.

Desde el primer momento en que conocí a Miquel, supe que estaba ante alguien extraordinario. Cada palabra que pronunciaba no solo era fruto de la reflexión, sino de una vida vivida con una precisión casi científica. Miquel se despierta a horas que muchos considerarían inoportunas, entre las cuatro y las cinco de la mañana, y su día es un testimonio de equilibrio y eficacia. Su alimentación es meticulosa, basada en los nutrientes necesarios; ha estudiado y optimizado las horas más eficientes para trabajar, aprender y retener la atención.

Recuerdo una frase que Miquel le dijo a alguien y que quedó grabada en mi memoria: “Es altamente improbable que seas feliz si no organizas tu vida”. Al principio, esta afirmación me desconcertó. Vivimos en un mundo ajetreado, y la idea de dedicar tiempo a organizar nuestras vidas parece añadir más estrés. Sin embargo, como emprendedor, pronto comprendí que la gestión del tiempo es un componente fun-

damental del éxito. Las personas y empresas más exitosas son aquellas que administran su tiempo de manera eficiente. Sin eficiencia, no hay EBITDA.

En los tiempos modernos, es muy probable que no puedas hacer muchas cosas sin Inteligencia Artificial. La Inteligencia Artificial hoy en día ha sido nuestro mayor ahorrador de tiempo. Pero lo más curioso es que nos está haciendo ser más eficientes a nosotros mismos. No obstante, la Inteligencia Artificial no es nuestro profesor, es nuestro ayudante. Necesitamos a otros humanos que hayan experimentado lo mismo que nosotros para aprender de forma eficiente como humanos. Nosotros existimos en un universo vibracional, y el factor que determina el movimiento de la materia o de este grupo energético concentrando es el tiempo. Y Miquel es un artista como en un lienzo que puede hacer que tu día parezca que tenga 25 horas.

Miquel es una persona que habla desde la experiencia, desde la prueba y el error. Consultarle una opinión es ahorrarse mucho tiempo y esfuerzo, porque su vida misma es una continua beta, un experimento en constante evolución y aprendizaje.

A lo largo de los años que hemos trabajado juntos, Miquel no ha dejado de asombrarme. Cómo puede ser tan eficiente, tener un niño, viajar por el mundo dando conferencias y, simultáneamente, crear varias empresas es algo digno de admiración. En un mundo que cambia y evoluciona constantemente, obtener información valiosa entre la maraña de datos disponibles es un desafío. Cada palabra en este libro ha sido cuidadosamente estructurada y eficientemente escrita, sin una coma o punto de más.

Nuestra colaboración en el proyecto NeuroHacking Method nos ha permitido profundizar en el conocimiento de nuestro cerebro, su funcionamiento y cómo se conecta con la realidad. Durante nuestras meditaciones neurohacking, hemos aprendido a ser meticulosos con las palabras que utilizamos. En una meditación autosugestiva, la clave del

## PRÓLOGO

éxito radica en la atención. Miquel ha sido un factor crucial en el desarrollo de este método, creando una de las guías más eficientes para acceder al subconsciente.

Este libro es uno de los textos teórico-prácticos más útiles y actualizados que se pueden encontrar hoy en día. Desde que colaboramos, he ahorrado mucho tiempo y dinero en aprendizaje. Miquel me ha enseñado que hasta para aprender hay un método, que la eficiencia no se trata solo de ordenar tareas en un calendario, sino de vivir con propósito y claridad.

Si estás buscando una guía práctica para gestionar tu tiempo y mejorar tu vida, has encontrado el libro correcto. Miquel ofrece no solo teoría, sino también herramientas prácticas que pueden transformar tu día a día. Leer este libro es una inversión en tu futuro, una puerta a una vida más organizada, eficiente y, en última instancia, más feliz.

—Rudy Bianco



## Introducción

### **La madre del cordero sobre la Gestión del Tiempo**

Estamos en nuevo cambio de paradigma, de verdad.

Quizá este mensaje te esté sonando muy pretencioso y exagerado. Permíteme explicarme.

Hasta ahora, cuando hablábamos de Gestión del tiempo, nos referíamos a una serie de habilidades, técnicas y herramientas para aumentar nuestro rendimiento.

Si lo miras fríamente, hoy tenemos más información que nunca y todavía seguimos siendo tremadamente improductivos.

Ante esta tesis, lo que está claro es que la cantidad ingente de herramientas disponibles, no suponen ninguna solución mágica a nuestros problemas sobre la falta de rendimiento generalizada que sufrimos todos.

Si en este libro te esperabas una larga lista de herramientas digitales para multiplicar tu rendimiento, siento comentarte que estás en el lugar equivocado.

¡Ojo! Por supuesto que las herramientas son muy útiles y nos pueden aportar una mejora de la colaboración en equipo, así como la sensación de control de tus proyectos. No obstante, esta parte representa solo una nimia parte de todo el conglomerado productivo.

¿Qué factor ‘oculto’ deberíamos tener en cuenta a la hora de mejorar nuestra productividad?

En esta ocasión vengo a hablarte de la otra cara de la moneda de la Gestión del Tiempo, la parte interior. En esta faceta menos conocida, nos referimos a los pensamientos, emociones, mente subconsciente y muchos más elementos psicológicos que forman parte de nuestra productividad personal.

Tu forma de pensar, tus creencias inconscientes o la gestión de tus emociones es fundamental para avanzar más rápido hacia tus objetivos. No importa cuántas técnicas de alto rendimiento seas capaz de utilizar, si no eres capaz de bajar la intensidad emocional que generan tus pensamientos en bucle.

Muchas personas prueban todo tipo de herramientas y ponen en marcha todas las técnicas de Gestión del Tiempo habidas y por haber. Y no funciona. Por mucho empeño que le pongas a estas metodologías, el obstáculo principal es que seguimos sin mirar hacia dentro.

Hasta hace escasos años, esta parte interior más enfocada al desarrollo personal y profesional ha sido totalmente ninguneada en la vasta totalidad de las metodologías sobre productividad personal.

En realidad, tiene todo el sentido del mundo ya que, hasta la fecha, todo lo que tiene que ver con productividad personal ha estado enfocado desde la visión industrial que ha predominado gran parte del discurso durante varias décadas.

Este enfoque industrial se ve muy reflejado en las siguientes frases de manual:

- Duerme menos si es necesario para alcanzar tus metas.
- Sacrifica tu vida personal para lograr tus sueños profesionales.
- Tienes que trabajar más rápido para conseguir más tareas.
- Compite con todo el mundo para convertirte en el número 1.

¿Te suenan estas reflexiones?

Si bien es cierto que cada vez se habla más de bienestar y salud mental, la verdad es que la visión industrial de la productividad todavía sigue siendo el paradigma predominante.

Por suerte, hemos sido capaces de elevar nuestro nivel de conciencia y ahora valoramos mucho más el sentirnos bien y potenciar nuestro bienestar.

**Aquí es donde nace este nuevo enfoque de la productividad personal:** más humanista, introspectivo, respetuoso con la salud mental de las personas y con objetivos que incluyan también la esfera personal (además de la profesional).

En vez de mirar la efectividad desde la carencia (me falta tiempo para alcanzar mis metas), a partir de ahora observaremos el rendimiento desde la abundancia (en realidad ya tienes tiempo para todo, solo es cuestión de priorizar tus tareas y decisiones).

Todo esto y mucho más es lo que iremos analizando a lo largo del libro, una nueva forma de entender la productividad personal desde la psicología más humanista y científica.

Ahora bien, este paradigma no será fácil de instaurar. Hay muchas resistencias que vencer.

Acompáñame a desgranar estas creencias y a buscar soluciones efectivas.

¿Listo para abrazar el nuevo paradigma de la productividad personal?

## **Tienes demasiado odio acumulado**

La Gestión del Tiempo ya no es lo que era.

Empiezo disparándome una bala en el pie: las formaciones para gestionar tu tiempo son un auténtico aburrimiento (y mira que personalmente me dedico a ello).

Si tú le preguntas a cualquier persona si le *apetece* aprender a gestionar mejor su tiempo, la primera reacción no rezumará un entusiasmo desbocado.

En cambio, si a alguien le preguntas si *necesita* gestionar mejor tu tiempo, entonces la respuesta será mucho más contundente. ¡Sí quiero!

Amor y odio.

Sabes que lo necesitas, pero no lo quieres hacer.

¿Cómo se entiende esto?

Sin duda, toca hacer autocrítica por parte de los profesionales de este ámbito. Me incluyo.

Hasta ahora, cuando hablábamos de cómo gestionar el tiempo para rendir más, parecía que tú eras el único culpable de todo.

Seguro que te suenan estos ejemplos:

- Te dejas secuestrar por tus ladrones del tiempo (correo, redes sociales, noticias...)
- Eres demasiado lento y perfeccionista, no te entretengas en detalles sin importancia
- No hables con nadie para que no te interrumpan y puedas avanzar más rápido
- Deberías tener las ideas más claras para lograr tus objetivos
- No sabes diferenciar entre lo urgente y lo importante

En definitiva: un sinfín de reprimendas que nos minan la moral. Expresado de otra manera, estas frases están repletas de un vocabulario hostil y violento que no consigue ningún interés por nuestra parte a la hora de incrementar el rendimiento.

A ver, seamos sinceros. Claro que todos tenemos la máxima responsabilidad a la hora de mejorar nuestra planificación y organización, esto no es algo ajeno a nosotros.

Otra cosa diferente es que constantemente nos bombardeen con lo mal que lo hacemos y que nos machaqueen con nuestras pésimas técnicas de gestión del tiempo.

¿Qué sucede entonces?

Que nos tomamos la mejora de nuestro rendimiento como un castigo merecido.

¿Quién tiene ganas entonces de formarse en la gestión del tiempo aun sabiendo que lo hacemos fatal?

Creo que ya lo habrás adivinado...

¡Nadie!

Te propongo darle la vuelta para lograr que aprender a gestionar tu tiempo se convierta en una experiencia agradable.

Lanzo algunas ideas que suenan más atractivas y amables:

- Logra tener todo tu trabajo bajo control y disminuye tu nivel de estrés.
- Aplica técnicas contrastadas para ahorrar tiempo, ganar foco en tus tareas relevantes y avanzar más rápido en tus proyectos.
- Consigue más tiempo para ti y para tus proyectos personales.
- Descubre cómo avanzar en tus metas sin sentir culpa y disfrutar del proceso.
- Gestiona mejor tu energía mental para rendir más y no sentirte cansado durante todo el día.
- Desarrolla y potencia los hábitos que te ayudarán a ganar más salud y bienestar.

Qué diferencia, ¿verdad?

Los ejemplos anteriores denotan culpabilidad y castigo, cuando en realidad es lo último que necesitamos para mejorar nuestro rendimiento.

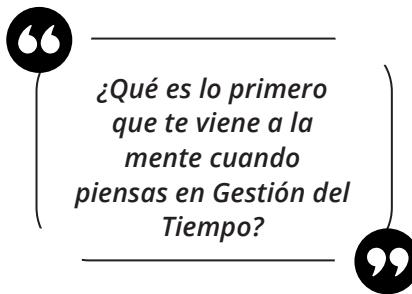
Puedo llegar a entender que haya personas que se sientan cómodas fustigándose por lo que no consiguieron, aunque personalmente creo que deberíamos reenfocar y edulcorar nuestra relación con la gestión del tiempo.

Esto no significa que nos engañemos a nosotros mismos y que neguemos que tenemos un problema en nuestra planificación y organización, tampoco es cuestión de ponerse una venda en los ojos.

Pero la supuesta verdad no debe implicar castigos ni reprimendas, ya que muy probablemente preferirás evitarlos a toda costa.

A nadie le apetece sufrir un *via crucis* de la productividad, por eso en muchas ocasiones la Gestión del Tiempo no suele atraer un gran entusiasmo a las personas que se forman en ella.

Quizá me estoy viiendo muy arriba, pero el objetivo principal de este libro es que descubras otra perspectiva más agradable de la productividad personal (y que disfrutes con ella).



## El tiempo es tu mejor excusa

Entramos en otro tema conflictivo: el concepto de Gestión del Tiempo.

Desde tiempos inmemoriales se repite el mantra de que 'el tiempo no se puede gestionar'.

No obstante, todavía le seguimos llamando Gestión del Tiempo (y no parece que vaya a cambiar a corto plazo).

¿Es posible gestionar el tiempo o no?

Más adelante en el libro te voy a desvelar un secreto sobre el tiempo... ya te adelanto que no te dejará indiferente.

Retomando el tema: está claro que el tiempo es ingestionable.

Lo único 'gestionable' es lo que tú puedes hacer con él.

En realidad, solo puedes gestionar 3 áreas que abordaremos en mayor profundidad en el libro:

- **Atención:** donde proyectas tu atención, va todo el resto. Entrenar tu capacidad de atención será crucial para determinar en qué áreas te quieres enfocar y mejorar. Sin atención, serás carne de cañón para cualquier distracción intrascendente.
- **Mentalidad:** tus creencias marcan el camino sobre qué áreas de tu vida quieres dedicarle tiempo y prosperar. Indagar en tu subconsciente es básico para conocer tus patrones mentales, gestionar tus emociones y reprogramar tus pensamientos.
- **Energía Mental:** los recursos psíquicos de los cuales dispones son imprescindibles para decidir tus próximas acciones. Tu energía mental es tu mejor guía interna para saber qué es lo que debes estar haciendo en cada momento (y cuándo deberías descansar).

### 3 áreas clave sobre Productividad Personal



ATENCIÓN



MENTALIDAD



ENERGÍA MENTAL