



Ladrones de tiempo

El tiempo es un bien valioso ¡No dejes que nadie ni nada te lo robe!

Esta plantilla te permite identificar y medir tus principales ladrones de tiempo siguiendo los siguientes pasos:

- 1- Registra el tiempo que te roba cada uno de los ladrones a lo largo de una semana.
- 2- Calcula la media diaria.
- 3- Marca un objetivo de reducción en uno o varios ladrones para la siguiente semana.
- 4- Establece un plan de acciones para conseguir el objetivo.
- 5- Repite el ejercicio hasta haber rescatado el tiempo que necesitas.

Te recomiendo leer mi artículo antes de hacer el ejercicio, para tener más información.

[Ver el artículo](#)

Ladrones de tiempo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Media	Objetivo de reducción	Acciones
Las redes sociales										
WhatsApp										
Los juegos online										
La tele										
Las series										
Las quejas										
Las noticias										
El trabajo fuera del horario										
El trayecto al trabajo										
Las llamadas telefónicas										
Las tareas de la casa										
Las compras										
El shopping										
Otro:										
Otro:										
Otro:										
Otro:										

Observaciones