

CÓMO SER MÁS PRODUCTIVO

Estas reglas de productividad funcionan para cualquier persona. Independientemente de cuál sea su trabajo o tipo de emprendimiento. Estas reglas funcionarán para ti, sólo si las implementas.

13 REGLAS para PRODUCTIVIDAD

EBOOK GRATIS

POR ADA LIMAS

www.adalimas.com





Hola, me alegra que estés aquí

Soy Ada Limas y desde el 2013 me dedico a emprender desde casa por internet.

He ayudado a cientos de personas a montar su negocio en internet y crear estrategias de marketing digital para atraer más clientes y generar más ingresos. Pero no siempre he tenido éxito en todo, he fallado, me he caído, me he levantado y he vuelto a empezar.

En mis inicios perdía mucho tiempo en actividades que no eran productivas, que no aportaban al crecimiento de mi negocio, es por eso que comencé a capacitarme para aprender como invertir mejor mis 24 horas, lo que he implementado me ha funcionado, por eso te lo comparto a través de este ebook, para que tu también seas una persona productiva en lo que sea que haces.

CÓMO SER MÁS PRODUCTIVO (A)



Qué es la Productividad Personal

La productividad personal es la eficiencia con la que puedes completar tus tareas importantes de manera consistente.

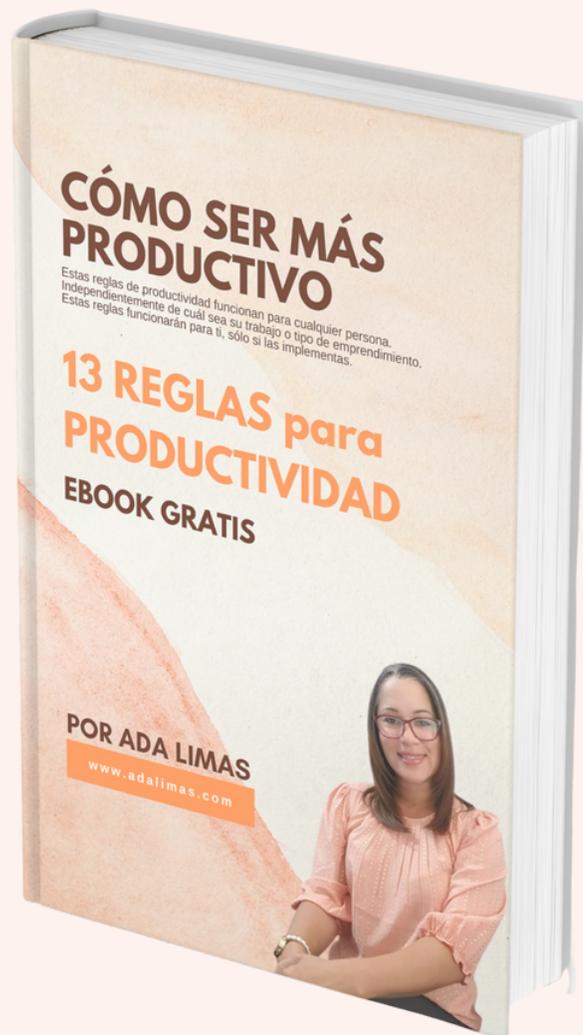
Estas reglas de productividad funcionan para cualquier persona independientemente de cuál sea su trabajo o tipo de emprendimiento.

Ahora bien, estas reglas van a funcionar para ti, en la medida que las implementes. ¿Porqué te digo esto?

Porque muchas veces queremos tener resultados sin acción. A mi me ha pasado que sé lo que tengo que hacer, pero no lo hago. El secreto de todo está en la Ley de ACCIÓN.

Una de las cosas que me propuse para mejorar fue tomar acción rápida, aunque no tenga todo lo que necesito a mano, tomo acción con lo que tengo en el momento.

13 Reglas para PRODUCTIVIDAD



1 Duerme Bien

Debes dormir bien, si no duermes bien te levantas cansado, y si te levantas cansado no serás productivo. No sé cuántas horas tu necesitas para levantarte descansado o descansada, yo duermo 5 a 6 horas y me levanto descansada, entonces tu necesitas dormir las horas que tu cuerpo necesite para levantarte descansado.

Si estás durmiendo poco y levantándote cansado o cansada debes prepararte mejor antes de ir a la cama para que puedas descansar. Son demasiados los beneficios de dormir lo suficiente, aquí no los nombraré todos, puedes buscar en Google y encontrarás muchísima información valiosa de porqué dormir bien es necesario.



En adultos, dormir pocas horas puede generar un aumento del apetito, lo cual hace que haya una relación entre descansar poco y el aumento de peso.

DORMIR BIEN PARA
COMER MENOS.

Me imagino que muchas veces te has sentido cansado desde la mañana, sin ganas de hacer nada más que volver a la cama a descansar.

Si eres de las personas que necesita dormir 8 a 9 horas de sueño profundo para levantarte completamente recuperado y lleno de energía, pues hazlo.

Todos tenemos rutinas antes de ir a dormir. Si no puedes dormir a la hora programada, si no duermes profundamente y aunque duermas tus horas, te sigues levantando cansado, revisa detalladamente tu rutina antes de dormir.

Realiza los cambios necesarios hasta que encuentres lo que te funciona a la perfección.

Cosas que puedes hacer: solo son recomendaciones:

- Puedes modificar la hora del último alimento, la cantidad, el tipo de alimento y la hora del baño.
- Agregar algún ejercicio de relajación, meditación o tipo de lectura que tranquilice tu cerebro. Yo leo la Biblia o un libro de desarrollo personal.
- Hacer el amor también ayuda, si tienes pareja.

En fin, observa tus acciones antes de ir a dormir y realiza ajustes.

¿Por qué el sueño es importante?

Porque el sueño es la hora de limpieza interna de nuestra mente, alma y cuerpo. Es el tiempo de recuperación del cuerpo.

Así que haz lo que tengas que hacer para asegurarte de diariamente despertarte renovado, positivo, saludable y lleno de energía.

2 Elimina la ANSIEDAD de la mañana y Agradece

Inicia tu día dando gracias a Dios porque tienes vida. Se agradecido de lo que tienes mientras visualiza lo que viene de camino.

Activa tu Fe. La Fe es la convicción de lo que se espera pero que no se ve en el mundo físico, pero en el mundo espiritual ya existe.

Por la mañana, es muy común sentir ansiedad por todas las cosas que tenemos pendiente para realizar en el día.

Comenzamos a pensar en todo a la vez. Eso se evita si la noche antes programas bloques de tiempo para cada tarea. No te pongas muchas tareas para un solo día.

Si tienes que salir a trabajar fuera de casa por la mañana, no esperes la mañana para comenzar a pensar cual ropa te vas a poner, que vas a desayunar y que vas a almorzar. Todo eso crea ansiedad y estrés.



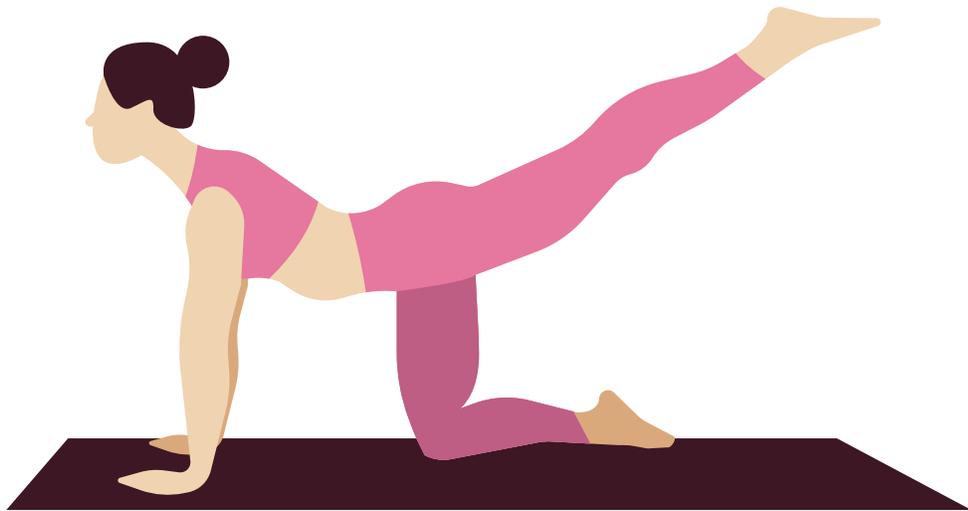
la ansiedad puede provocar que la persona deje de realizar actividades necesarias para su desarrollo personal, social y laboral, llegando a desarrollar trastornos en el estado de ánimo

Cuando estamos en estado de ansiedad, la naturaleza humana hace que tu cuerpo responda en un estado de alerta y estrés.

Las mejores horas del día para ser creativo y productivo son las de la mañana, cuando se supone que la mente está más clara y relajada. Aprovechalas.

Para tener una mente clara y relajada te recomiendo hacer ejercicio, no me refiero a un extenuante ejercicio de gimnasio, simplemente con caminar 10 minutos, estirarte, hacer una serie de respiraciones profundas y fuertes, hacer 5 lagartijas, o algo por el estilo.

Sigue esta regla para evitar caer en un estado de ansiedad y mantener tu mente calmada. Concentrándote en la productividad y la creatividad.



3 Prepárate como los bateadores de baseball

Los jugadores de Baseball pasan horas en el calentamiento antes de iniciar el juego real.

Tú puedes hacer lo mismo, haz tu calentamiento.

Escucha audios de desarrollo personal, historias de personas que han logrado ser exitosos, escucha todo lo que te pueda ayudar a ser positivo.

Lee revistas de negocios, de éxito, auto motívate, prepárate antes de empezar a trabajar, para que llegues lleno de energía y positivismo y lo trasmitas en cada actividad que realices.



Frase de un bateador:

*"Nunca dejes que el miedo de poncharte te haga no jugar beisbol".
Babe Ruth (ex jugador).*

Yo te digo que no deje que le miedo de emprender te haga no emprender. Ada Limas

3 Beneficios de Iniciar un Negocio Online desde Casa con la mentoría de Ada Limas.

1. Trabajarás con una persona profesional, responsable, amable, que entiende al nuevo emprendedor y con amplia experiencia y resultados en negocios digitales y network marketing.
2. Acceso a la Academia de Marketing y Ventas de Ada Limas para que te puedas capacitar en el tema de marketing digital, creación de tu blog personal para tu marca personal, desarrollo y estrategias de marca personal y todos los cursos de marketing de la Academia.
3. Acompañamiento de un equipo de profesionales que hemos desarrollado negocio local e internacional, todo lo hacemos a través de la web. Aprenderás como tu también lo puedes hacer.

[CLIC AQUÍ PARA QUE HABLEMOS DE NEGOCIO:](#)



4 Apaga tu celular sino te produce \$

Apágalo mientras trabajas o realizas las tareas de tú negocio que no requieren del celular.

Yo sé que es una tentación recibir una llamada, ver notificaciones de redes sociales y whatsapp, sobre todo cuando tu lista es pequeña, sientes que es una venta y si no contestas la estás dejando ir.

Pero no te preocupes, mientras te mantengas tomando acción, enviando mensajes de seguimiento y haciendo lo que tienes que hacer, esa lista seguirá creciendo.

Además, cuando devuelvas la llamada o contestes los mensajes estarás totalmente enfocado en realizar esa tarea bien.

Ahora bien, cada persona debe tener una lista de cuáles son las tareas productivas en su negocio.



Existen muchas investigaciones que muestran que las distracciones intermitentes, como los sonidos de una notificación de tu móvil, puede tener enormes efectos en detrimento de tu productividad.

Las tareas productivas son aquellas que te llevan a generar un crecimiento en el negocio y en tu persona, es decir, las que te hacen generar ganancias monetarias.

Pero también hay otras tareas que son importantes realizar y que son productivas.

Aunque sé que estás pensando: ¿Que otras tareas pueden ser más productiva que atender una llamada de un prospecto?

Bueno, te comparto algunas:

- Preparar el contenido de tu video de prospección.
- Grabar ese video para que prospecte por ti.
- Preparar la presentación de negocio que harás por la tarde o noche.
- Tu sesión de lectura diaria o de escuchar el audio de desarrollo personal.
- Hacer la publicidad para promover tu próximo evento o presentación.



Graba un mensaje para cuando no estés pendiente a contestar el teléfono porque estás enfocada en otras tareas productivas.

Guión para grabar tu mensaje:

Hola, soy Ada Limas, estoy muy feliz de que te hayas puesto en contacto conmigo, en este momento no te puedo atender como desearía. Pero si me contactas para información del negocio, asegúrate de haber visto todos los videos y leído la información de la página de servicios en mi sitio web www.adalimas.com así cuando hablemos podemos tener una conversación muy fructífera. Te contacto antes de que termine el día.

Un mensaje como este lo puedes tener en voz en tu celular de negocio, como un mensaje automático en whatsapp o autoreply en tu email.

Si envías a las personas a tomar acción viendo tus videos y leyendo tus comunicados, cuando te pongas en contacto con la persona la conversación será mucho más breve y mucho más productiva.

Ahora bien, si estás desarrollando redes de mercado, es obvio que la tarea más productiva e importante es hacer llamadas a prospectos y contestar preguntas.

Pero si no bloqueas tiempo diario para escuchar audios de desarrollo personal y para capacitarte en cómo hacer el negocio, cuando contestes las llamadas sin previa preparación lo que harás es matar a los prospectos contestando de la manera incorrecta.

Si contestas las llamadas luego de escuchar un audio de desarrollo personal y hacer tu ejercicio de declaraciones positivas, esas llamadas serán más fructíferas.

En el loque de tiempo que separaste para hacer llamadas y contestar mensajes, no te distraigas, apaga todas las notificaciones del celular y activa la opción no molestar para que así te puedas enfocar en la conversación con la persona, ya sea en persona, por whatsapp o reunión por zoom.



5 Haz algo productivo antes de encender el celular

Empieza tu día haciendo una parte creativa de Marketing y de Prospección, haz un video cuando tu mente esté fresca, cuando acabas de leer algunas páginas de un buen libro y de haberte oxigenado haciendo ejercicio.

Haz algo proactivo, busca prospectos.

Nunca revises mensajes personales antes de haber terminado una actividad que te produzca dinero, porque el poder absorbente de las redes sociales destruye tu día y tu productividad.

Primero haz algo muy productivo, el contenido HOT es como miel para abejas.

Ve aplicando lo que estás aprendiendo, disfrutarás más tu vida y podrás ser súper productivo generando líderes para tu negocio.



Prospectar es conocer personas, es establecer relaciones con las personas para descubrir qué ellos andan buscando y determinar si lo que tenemos le puede ayudar y ofrecerselo.

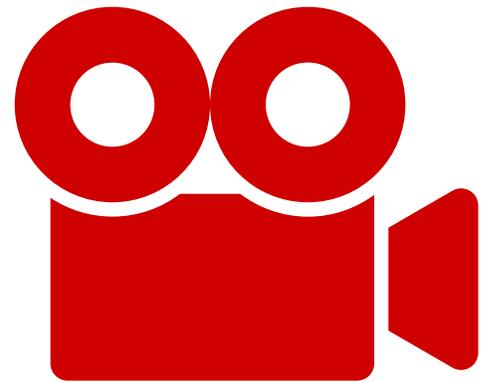
6 Crea un video contando tu historia de emprendimiento.

Es importante tener este video, porque la gente siempre quiere saber de ti. Ese video lo publicarás en tus redes sociales. Es una tarea que no debes dejar para mañana, si aún no tienes ese video, hazlo hoy.

Usa esta fórmula: Habla brevemente de tu pasado, apasionadamente de tu presente e intensamente de tu futuro.

Ejemplo de mi historia breve:

Soy Ada Limas fui empleada durante 17 años, un 13 de marzo del 2013 llegué a trabajar y 5 minutos antes de la hora de salida me reunieron para entregarme la carta de despido, en ese momento decidí no emplearme otra vez, tomé la determinación de emprender desde casa, no sabia cómo hacerlo, busqué ayuda y la encontré, 2 años después estaba generando sobre dos mil dólares mensuales en residual y un año más tarde creé mi propia academia de marketing y ventas.



No lo pienses mucho, tienes que tener un video contando tu historia. Solo enciende la cámara y graba el video. Nunca te va a gustar tu primer video, así que no esperes a que tu video te guste para publicarlo.

7 Realiza una tarea difícil para ti cada día

Este es uno de los secretos más fuertes, retadores y útiles. Esta regla es quizá la más importante. Se llama evita dejar para luego lo que puedes hacer ahora.

Métete a las aguas profundas de una vez y te vas a sentir satisfecho contigo mismo.

Si uno de tus retos es la tecnología, enfréntala. Si es la cámara, graba un video.

Prueba cosas nuevas, puede ser usar nuevas palabras en tus anuncios de Facebook, en tus publicaciones o nuevos formatos para tus mensajes.

Ponte cómodo haciendo lo incomodo, a diario sal de tu zona de confort.

Uno de mis retos es hacer en una semana los videos de un mes.



“No hay sustituto para el trabajo duro” – Thomas Edison

Mientras más rápido haces lo difícil, más rápido aprendes y más rápido avanzas.

8 No veas tu emprendimiento como algo aburrido, míralo divertido, apasionáte con lo que estás haciendo

Conéctate y desconéctate, se productivo 2 horas continuas, luego desconéctate, vuelve a conectarte otras dos horas y desconéctate.

Con 2 a 3 periodos de 2 horas, serás superproductivo, este es el mejor secreto.

Cuando te prepares para trabajar, utiliza varillas de hormigón: oxigénate, lee algo bueno, ten un buen desayuno, todo esto para que logres el ENFOQUE.

Al trabajar: ENFÓCATE, al hablar por teléfono: ENFÓCATE.

No seas multifuncional, enfócate en una actividad por un periodo de tiempo al 100%. Cuando queremos hacer muchas cosas a la vez terminamos no completando ninguna.

En mi país hay un refrán que dice: El que mucho abarca poco aprieta.



*“Una persona debe fijar sus objetivos cuanto antes y dedicar toda su energía y talento a ellos”
– Walt Disney*

9 Hierba Mate, TE Verde o Café

Numerosos estudios académicos han demostrado que los aficionados al café son personas más exitosas en el desempeño de sus actividades, por lo que la bebida más consumida después del agua a nivel mundial es el socio por excelencia de emprendedores y gerentes.

Los amantes del café son más activos a nivel psicológico, ya que la cafeína aumenta los niveles de adrenalina, sufren menos riesgos de padecer diabetes y complicaciones cardíacas y poseen cerebros más saludables, siendo menos proclives a enfermarse de Alzheimer.

Se ha establecido científicamente que los consumidores de café son más inteligentes, más atractivos para compartir proyectos de trabajo y capaces de alcanzar mayores logros en menos tiempo.



Hierba Mate o TE Verde.

Tú decides tu carácter, tu energía, tu disposición a través de lo consumes.

Yo tomo café todas las mañanas, el té suelo tomarlo por la noche antes de ir a dormir, haciéndolo así, a mí me funciona muy bien.

10 Presta atención a tu Salud

Si tienes problemas intensos de salud, ve con un profesional especializado en el área que necesitas ayuda.

Personalmente cuando me siento no productiva y cansada, cambio la fisionomía externa (la postura) y eso cambia la psicología, es decir, hago estiramientos, tomo respiraciones, me voy a dar una caminata de 10 minutos, hago movimientos con mi cuerpo. Cuando regreso ya estoy lista para seguir dando la milla extra.

Imagina la postura de alguien que dice que está en depresión. Te aseguro que lo imaginas con los hombros caídos, la mirada hacia el piso y caminando lento.



En cambio, si dices:

Estoy bien, estoy lista para seguir adelante.
Inmediatamente tu postura cambia, enderezas el cuerpo, levantas los hombros, levantas la mirada y pareces un soldado de guerra.

En mi caso declaro la palabra de Dios, y digo: Todo lo puedo en Cristo que me fortalece. En el nombre de Jesús todo lo puedo lograr.

Pues a eso me refiero con cambiar la fisionomía externa, pero primero comenzó en la mente, con tus pensamientos, luego lo declaras y el cuerpo toma una postura de acuerdo a lo que estás pensando y declarando.

Desde hoy no más declaraciones negativas ni de derrotas.

Eres una persona triunfadora, Dios no te envió a este mundo para ser una persona perdedora, puedes perder, pero no mantenerte en esa postura, te sacudes el polvo, te levantas y sigues hacia adelante.

Si lo puedes hacer y lo puedes lograr, porque yo lo he hecho, me he levantado del piso, si yo lo pude hacer tu también, no hay nada diferente entre tú y yo, solo la actitud, la disposición de hacerlo.



11 Reserva tiempo para compartir con gente positiva y emprendedora

Tanto la buena actitud como la mala, es contagiosa.

Si no conoces personas positivas y fajonas, búscalas en redes sociales, asiste a sus talleres, únete a comunidades virtuales, etc.

En fin, debes relacionarte con gente que te sume, no que te reste y ni que te chupe la energía.

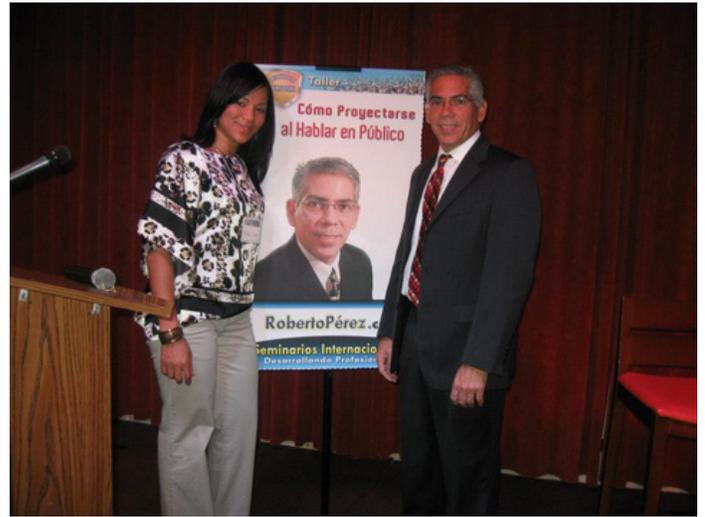
Escuché una vez decir que hay vampiros de energía, esos son los que siempre se viven quejando de la vida y de todo. Te chupan la energía y te infectan con su mala vibra, no lo permitas.

Te voy a compartir algunas imágenes de eventos que he asistido, y cada vez que salgo de uno, salgo con más entusiasmo de seguir adelante y una FE ampliada.

Mentores de la Academia



La gente positiva y emprendedora nos aportan valores, ya sea a nivel intelectual, como emocional o espiritual. Y puedes encontrarlas en todas partes, en el trabajo, en tu familia, en grupos de facebook, en talleres, seminarios, en libros, etc. Las personas positivas te motivan a tener éxito.



12 Delega cuando ya no puedas manejar el negocio solo.

Mientras el negocio crece hay muchas tareas por hacer. Encuentra en tu lista alguien que esté dispuesto a hacer las cosas por ti.

Puedes ofrecer acceso a tu grupo privado o a tu curso a cambio de capacitación o ser su mentor. Aprende, enseña y delega.

Delegar es maravilloso, aunque al inicio nos cuesta mucho soltar, porque queremos hacerlo todo.

Enfócate en lo que lleva dinero a tu negocio, lo demás délagalo o subcontrata. Yo tuve que hacerlo, y luego de delegar sentí un alivio tremendo, es como si me quitaran una carga de encima.

En Fiverr consigue personas que hacen de todo, por un costo de 5 dolares en adelante.

Cuando el negocio crezca y se sustente económicamente, contrata asistentes virtuales.



Delegar te Permite capacitar a los colaboradores para que puedan continuar el trabajo de forma correcta sin supervisión. Trabajar en equipo es una de las cosas más bonitas que existen, yo amo trabajar con un equipo responsable y comprometido con el crecimiento de todos.

13 Agradecer a Dios por todo

Inicia tu día dando gracias a Dios porque tienes vida. Se agradecido de lo que tienes mientras visualiza lo que viene de camino. Eso es tener Fe. La Fe es la convicción de lo que se espera pero que no se ve en el mundo físico, pero en el mundo espiritual ya existe.

Por la mañana, es muy común sentir ansiedad por todas las cosas que tenemos pendiente para realizar en el día.

Comenzamos a pensar en todo a la vez. Eso se evita si la noche antes has programado bloques de tiempo para cada tarea.

Si tienes que salir a trabajar fuera de casa por la mañana, no esperes la mañana para comenzar a pensar cual ropa te vas a poner, que vas a desayunar y que vas a almorzar. Todo eso crea ansiedad y estrés.



1 Tesalonicenses 5:18 dice: “Den gracias a Dios por todo, porque esto es lo que él quiere de ustedes como creyentes en Cristo Jesús.”

Recursos y Herramientas

Otros Ebooks que te pueden ayudar en el desarrollo de tu marca personal y negocio online.

DESCARGA GRATIS EL EBOOK DE MARCA PERSONAL

- Aprende qué es marca personal y su importancia
- Ejemplos de marca personal
- Cómo iniciar con la creación de tu marca persona
- Herramientas que necesitas para comenzar



ADQUIERE EL CURSO CREA TU BLOG PASO A PASO

- Escoge el mejor dominio
- Escoge el alojamiento adecuado
- El mejor tema para tu Blog
- Instala los mejores plugins
- Aprende a monetizar tu Blog

Felicidadessss!!

Que emoción!! Llegaste hasta aquí. Te felicito grandemente.

Espero que pongas en practica los consejos que te compartí en el ebook, porque esa es la forma de conseguir los resultados que buscas.

Ponte la meta de ponerte en acción. y recuerda que “El emprendimiento no es ni ciencia ni arte, es una práctica” – Peter Drucker



¿Necesitas más ayuda?

[Envíame un mensaje a Whatsapp](#)

No lo dejes para mañana envíame un mensaje ahora mismo y agendamos una cita para conversar acerca de tu idea de negocio o emprendimiento que ya tienes.

