



Foto: Shutterstock

## CÓMO DECORAR TU ESPACIO DE TRABAJO PARA CONSEGUIR TUS OBJETIVOS:

### Las 4 reglas

Por Regina Rocha

Más allá de que tu silla sea la adecuada, te tenemos estás 4 reglas con las que podrás utilizar tu espacio de trabajo como aliado para lograr lo que te propones:

### PASOS:

#### 1 Hazlo estimulante



Conviértelo en el espacio en el que querías estar todo el día, utiliza tus colores favoritos para los accesorios y la pared, si no puedes porque no es tu oficina, cuelga fotos de naturaleza en esas tonalidades.

Ojo, si tus colores favoritos son rojo, amarillo o naranja, úsalos en poca cantidad, porque si bien te despiertan la creatividad, también es cierto que en exceso influyen en la pérdida de concentración.

El azul, morado y blanco te ayudarán a enfocarte y serenarte, y el verde te transmitirá tranquilidad y es ideal para el trabajo en equipo.

Es mejor si combinas dos colores para obtener el estado que deseas.

Consigue un portaplumas que te encante y solo si eres amante de las plantas, una pequeña que no necesite mucho cuidado.

#### 2 Ubica correctamente tu escritorio

Coloca tu escritorio lo más cercano que puedas a la ventana o fuente de iluminación, de manera que no te estorbes el paso de la luz y mantengas la vista del exterior (si tienes suerte de tenerla).

¡Y no des la espalda a la puerta! Esto hace que tu cerebro se estrese y desgaste porque tiene que estar pendiente de lo que sucede atrás; si no es posible esto, coloca un espejo que apunte a la puerta.



Foto: Shutterstock

Continúa leyendo en la siguiente página >>



Foto: <https://pin.it/RJGN07E>

### 3 *Mantén a la vista tus metas y plan de actividades*

Una pared de pizarrón siempre queda cool, y si no un corcho y unas tachuelas coquetas te pueden servir. Lo importante es que anotes y tengas muy presente las metas que quieres lograr, las tareas que tienes que hacer para lograrlas y el calendario con las fechas que tienes que cumplir esas tareas.

No está de más que tengas también un plan por días y con horas que te ayuden a planear de manera realista tus actividades.

Y apóyate siempre con imágenes que te permitan visualizar tu meta.

### 4 *Elimina tentaciones*

Y no me refiero a los chocolates sino a que quites de tu zona de trabajo todo lo que no sirve para conseguir tus objetivos. En un ejercicio de sinceridad contigo misma tendrás que identificar qué objetos son esos, para algunas profesiones el teléfono es indispensable para el trabajo, o las revistas o el kit de maquillaje, para otras, no.

Si vas a poner música, que el volumen no sea muy elevado, de manera que alcances a escuchar tus ideas, y de preferencia que no sea música cantada, solo instrumental. Por ahí dicen que Mozart es buenísimo para la concentración y motivación, a lo mejor es un buen pretexto para reencontrarte con los clásicos.

Y por último, un poco de orden no hace daño, mantén despejada tu área de trabajo y ordenada por temas, dejando a la mano solo lo que vas a utilizar en el momento.

**Y sobre todo, ama lo que haces**

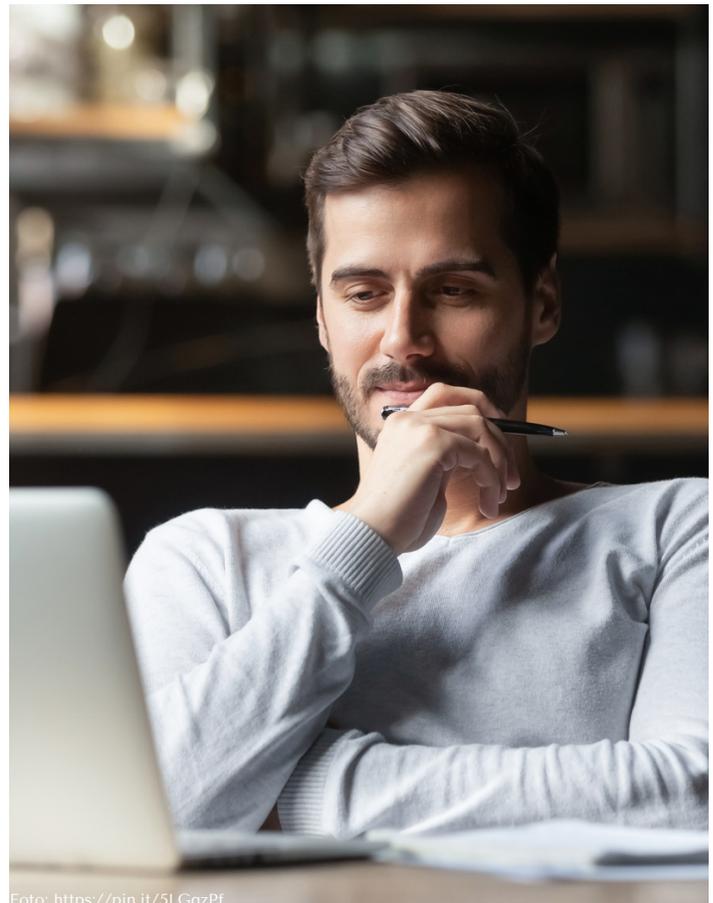


Foto: <https://pin.it/5LGqzPF>