



**EXPRIMILAN**

*Herramientas vivir*



## EXPRIMILAN

### Herramientas vivir



30-60 minutos



Uso individual



Combinar con:



Limitrona



Habitomatrix



Matriz de los tiempos

### Para qué sirve:

Una de las prácticas habituales que se observan en las personas emprendedoras, que de forma autónoma gestionan su tiempo, es el exceso de horas que dedicadas al trabajo diario. A veces esta autonomía y flexibilidad es un arma de doble filo. El exceso nos lo marcan a veces factores externos (como los plazos de nuestros clientes o colaboradores) pero en ocasiones somos nosotras mismas quienes alargamos nuestras jornadas, sin planificar y sin gestionar bien los tiempos.

El **Exprimilan(\*)** es un herramienta que te permite sacar el máximo jugo a tu tiempo de trabajo. Ayuda a respetar el tiempo que has decidido dedicar cada día a las tareas, y que no se te vaya de las manos para acabar metiendo más horas de las que habías estimado. Permite hacer lo que tenías pensado sin irte por las ramas, evitando la procrastinación. Además de comenzar el día con nutritivo zumo de naranja.

(\*) Lan significa trabajo en Euskera.

### Cuándo utilizarla:

A diario.  
Planificación semanal.

### Materiales necesarios:

- Exprimidor o licuadora
- Cuchillo
- Fuerza de Voluntad
- Naranjas de diferentes tamaños (cuantas más horas de trabajo, más grande será la naranja)

### Cómo se utiliza:

1. Preparación diaria: es muy importante disponer de un momento inicial de reflexión para indicar las tareas y necesidades de la jornada, así como los recursos, el tiempo de dedicación que requiere cada una de ellas. Define un tiempo mínimo y uno máximo, en horas.
2. Visualiza cada uno de los tiempos y elige dos naranjas, una más grande y otra más pequeña. La naranja más grande simbolizará las actividades que más tiempo te van a llevar, o aquellas que son prioritarias. La naranja más pequeña serán las actividades con menos importancia, pero que igualmente suponen la dedicación de tiempo a lo largo de la jornada.
3. Exprime tu zumo y tu tiempo. Coje la naranja más grande, pártela en 2 mitades y saca el jugo. Esta parte del zumo es la que requiere más fuerza y ganas. Después exprime la

naranja más pequeña hasta donde te llegue (ojo) sin que se desborde el recipiente. ¡El zumo está listo para beber!

4. Al finalizar el día, completa la ficha reflexionando si has exprimido tu tiempo como querías e identificando, en caso de desbordamientos, o exceso de acidez, los factores que han producido excesos en el tiempo programado.
5. En la misma ficha detalla, si los hubiera, aprendizajes de hoy que te sirvan para mañana, y para sucesivas ocasiones. Finalmente anota las acciones que identifiques para exprimir tu tiempo como quieras.
6. Si realizarlo a diario te supone un gran esfuerzo, puedes hacer la planificación del **Exprimilan** una vez a la semana, estableciendo qué días vas a trabajar y qué tiempo máximo y mínimo vas a dedicar a cada uno de ellos; lo que podríamos llamar el ExprimiPLAN.

### Trucos para su uso

**ADVERTENCIA máxima:** Nunca dejar el Exprimilan al alcance de los demás. Es para uso personal e intransferible. Sólo tú puedes decidir el uso de tus tiempos.

**Agendar.** Si utilizas un calendario digital o físico, añade tu tiempo máximo y mínimo diario. Puedes jugar con símbolos naranjas de diferentes tamaños o indicando las horas.

**En equipo.** A pesar de tratarse de una práctica individual, podéis utilizarla de forma colectiva, en equipo, en una de esas reuniones de planificación habituales. En este caso cada persona elige sus naranjas y obtiene su zumo.

**De temporada.** Cambia la fruta según la temporada y experimenta, juega y saborea diferentes zumos y jugos. Piensa que en cada temporada el tiempo y energía no es la misma.

# EXPRIMILAN

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Tiempo máximo 	..... h	..... h					
Tiempo mínimo 	..... h	..... h					
¿Has exprimido el tiempo como querías? (+/- horas)							
¿Factores que han hecho exprimir +/-?							
Aprendizajes de hoy para mañana							
Acciones para exprimir como quieres							
¿Cómo te sientes al finalizar el día?	 -  -  -  -  -  - 	 -  -  -  -  -  - 	 -  -  -  -  -  - 	 -  -  -  -  -  - 	 -  -  -  -  -  - 		 -  -  -  -  -  - 