4 formas de organizar mejor su vida

Ser organizado es el resultado de adoptar buenos hábitos. Los siguientes cuatro consejos le ayudarán a poner orden en su vida, ya sea planeando con anticipación, anotando recordatorios o enfocándose en las cosas importantes:

1. **Anótelo y libere su mente.** No importa si se trata de una lista de la compra (cuando usted se dé cuenta de que le falta algo), un recordatorio para llamar al veterinario o un calendario con los cumpleaños de sus conocidos, la clave es ponerlo por escrito.
2. **Establezca un horario y cúmplalo.** Si usted no está acostumbrado a programar sus actividades diarias, empiece con algo pequeño—por ejemplo, un horario de comidas: Haga una lista de sus comidas principales y planifique lo que quiere comer. El objetivo de ser organizado es hacer la vida más fácil, así que no se complique.
3. **¡Hágalo ya!** Si usted tiene una actividad que deba realizar y puede completarla en ese momento, hágalo. Por lo general, cuanto más se espere para hacer algo, más estresante será. Haga lo posible por tomar el control de las pequeñas tareas y diseñar un plan para las más grandes.
4. **Todo necesita un lugar.** Cuando todo tiene su lugar (y usted devuelve cada cosa a su sitio), siempre estará ahí cuando lo necesite. Tal vez le lleve tiempo asignar un lugar a cada cosa, pero una vez que haya encontrado su sistema, sabrá perfectamente dónde están todos los cachivaches.

¿Quiere saber más?

Visite PacificSource.com.

Bajo **Employers,** acceda a **Wellness Toolkits.**

PacificSource HEALTH PLANS