

# Presentación del libro



 **mazing**  
books®

**One World, One Health.**

[www.amazingbooks.es](http://www.amazingbooks.es)

# RECUPERA TU VIDA GESTIONA TU ~~TIEMPO~~ ENERGÍA

El libro que aquí se presenta permite reflexionar sobre el bien más apreciado que el ser humano posee, **la vida**. Y la felicidad que en ella alcancemos estará condicionada por el bienestar. Este a su vez, está supeditada por una serie de variables que son aspectos universalmente conocidos: salud, familia, relaciones sociales, mundo interior y éxito profesional.

Todo ello precisa de una inteligencia emocional y una gestión específica, ya que inexorablemente, todo lo expresado se encuentra bajo el condicionante del tiempo disponible para cada una de estos aspectos esenciales de vida, y como todo bien que disfrutamos, precisa de una buena administración. No descubrimos nada al decir que, saber gestionarse con inteligencia no es una tarea fácil.

El autor, desde una visión personal, basada en sus propios éxitos y fracasos nos acerca a una forma diferente para ser eficientes y felices, que va más allá de una mera organización o planificación. Nos muestra a través de una lectura intimista, cómo poder ser más eficientes de una forma inteligente, preservando la energía que toda actividad necesita. También descubriremos lo importante que es el poder gestionar el tiempo en la vida personal. Acercándonos a ese equilibrio necesario, el libro nos guiará estableciendo un método, una filosofía y una evolución personal que nos proporcione la eficiencia integral bajo un concepto holístico.

Leer este libro permitirá descubrir las claves necesarias para tomar las riendas y decidir sobre la utilización de nuestro tiempo, revisar nuestros hábitos de trabajo y de vida, alcanzando la eficiencia, preservando la salud, logrando éxito personal y profesional.



**Autor**

Luis Arimany

**Nº de paginas:** 260

**Formato:** 17x24 cm

**Cubierta:** Rústica

**ISBN libro:** 978-84-1740328-7

**Precio libro:** 20,00 €

**ISBN e-book:** 978-84-1740329-4

**Precio e-book:** 14,99 €

**Pack Libro + e-book:** 29,95 €€

20€

# Presentación del autor

---

**Luis Arimany** es Ingeniero Industrial por la Universidad Politécnica de Madrid, MSc por Cranfield University (Inglaterra) y Executive MBA por el Instituto de Empresa.

Su experiencia profesional se ha desarrollado en las áreas de consultoría, comercial y gestión empresarial. En las empresas

que ha trabajado en España ha conseguido que obtengan grandes crecimientos y ha abierto mercados inexistentes, ascendiendo en todas ellas hasta la dirección general.

Su trayectoria profesional la ha compaginado como consultor estratégico y eficiencia para empresas, así como ponente en distintos programas de postgrado. En la parte personal disfruta de sus dos maravillosos hijos y una vida social rica y variada.

Ha escrito diversidad de artículos en las áreas de crecimiento personal y estrategia empresarial, algunos de los cuales se pueden ver en su página web ([www.luisarimany.com](http://www.luisarimany.com)). El contenido de los artículos le ha posicionado el primero en Google para la búsqueda "gestión del tiempo" y de los primeros para búsquedas como "gestión de equipos", "gestión del conflicto", o "cadena de valor".

Actualmente es CEO de Evolfarma, empresa que está liderando la transformación digital de la farmacia en España y es uno de los usuarios de habla hispana más influyentes de LinkedIn, así como una referencia internacional en el área de gestión del tiempo.



# Introducción

---

## El siglo XXI, una nueva era para la que no estamos preparados

Con el siglo XXI hemos comenzado una nueva era, la que se ha dado en llamar *la era de la información y de la tecnología*. Este cambio ha mejorado nuestra calidad de vida en muchos aspectos y nos ha aportado muchísimas comodidades incorporando la tecnología como elemento esencial.

Sin embargo, a pesar de las innumerables ventajas que han traído estos avances, la sociedad se adapta a este nuevo modelo de una forma autodidacta, y como cualquier otro aspecto esencial de la vida, necesita método y aprendizaje debido a la velocidad en que se están produciendo estos cambios.

El nuevo estilo de vida en la sociedad, en ocasiones, genera cierta inadaptabilidad y hay personas que se pueden sentir infelices por crear falsas necesidades y metas difícilmente alcanzables que nos frustran. Dicho de otra forma, se crean modelos de vida que no funcionan desde el punto de vista emocional. Sin embargo, socialmente estamos más conectados que nunca con otras personas a través de la tecnología y de las redes sociales. A pesar de todo ello, ocasionado por un uso inapropiado, da como resultado la ausencia de una compañía real, con el desenlace de una experiencia subjetiva y compleja donde el individuo percibe la baja calidad de sus relaciones. La consecuencia de todo esto es que nos hace sentir solos. También cabe destacar que el grado de competitividad en la empresa, los estudios, etc., hace que debamos asumir más tareas de las posibles, y nuestro tiempo se ha convertido en un elemento muy apreciado a la vez que valioso, por ello, la importancia de saberlo administrar bien.

En este libro te mostraré cómo **gestionar tu tiempo**, también cómo ser eficiente y, lo que es más importante, **cómo hacerlo con inteligencia para conseguir tus objetivos sin renunciar a lo que realmente valoras**. A través de una fácil lectura te proporcionaré herramientas con las que ser más eficaz para alcanzar tus objetivos. También podrás descubrir que existen aspectos de la vida que son importantes, y que debido a esa inadecuada gestión de tu tiempo y de tu energía en el camino has pagado demasiados peajes como me ha pasado a mí.

El siglo XXI, debido a todos esos cambios, nos hace recibir diariamente mucha información, con gran oferta de productos para consumir, así como un abanico de actividades para hacer, y con un componente de inmediatez. Para lograr que todo engrane, se necesita un método que nos permita alcanzar la eficiencia. **Y de esto va el libro: de ser eficientes, pero con cabeza y con un rumbo.**

Para lograr esa eficiencia hay dos aspectos distintos y opuestos, como el Yin y el Yang. Este libro va del Yin, de lograr objetivos, de conseguir cosas, es decir, de ser

eficientes para conseguir lo que queremos en el tiempo que tenemos. Sin embargo, hay que ir sembrando sobre el lado opuesto que es el Yang, la parte emocional y espiritual, con elementos como disfrutar, estar en paz o ser felices. También os hablaré de la parte material de la vida y cómo sacarle el máximo provecho. Sin olvidar que esto es solo una parte y que no tiene sentido llegar a ningún sitio ni objetivo si al final no somos felices o no disfrutamos del camino.

**El método Evoluziona® o método del coche proporciona técnicas para gestionar algo complejo como es el tiempo y las prioridades en la vida**

y lo hace desde un enfoque holístico o global de la persona, sin olvidarse de que tenemos distintas facetas a través de las cuales conseguimos la felicidad. Este enfoque holístico trata de ayudar para que te conviertas en un gran gestor o gestora de tu tiempo, y que consigas todos tus objetivos, pero también a que no seas una persona desdichada o que pierdas en el camino partes importantes de tu vida. El método Evoluziona® o método del coche, que es en el que se basa el contenido de este libro, es un método holístico sobre la gestión del tiempo que trata no solo de gestionar el mismo y gestionar prioridades, sino de saber si esas prioridades son las correctas, no solo para la faceta de la vida en que estemos trabajando (personal o profesional), también para nuestras vidas como un conjunto, entendiendo que la parte personal está compuesta por muchas facetas como pueden ser cuerpo, mente, espíritu o la faceta social/familiar.

Durante unos 15 años, he ido desarrollando una técnica de gestión del tiempo combinándola con áreas de eficiencia o crecimiento personal a través de infinidad de libros, cursos o artículos, pero lo más importante, aplicándolos en mi vida, reflexionando sobre ellos y comprobando su eficacia. El resultado fue que cuando cumplí 35 años había conseguido todo lo que me he había propuesto en cualquier faceta (profesional, personal, material), aunque también debo decir que hubo fracasos. De ambos he aprendido y me ha permitido conocer que un método de gestión del tiempo no debería ser independiente de un método de gestión de la vida, ya que en mi caso, aún alcanzando grandes logros, he tenido que pagar grandes peajes, sirva como ejemplo mi divorcio con hijos o problemas de salud. Debo decir con satisfacción que sin experimentar fracasos es difícil enseñar cómo alcanzar el éxito en dos aspectos claves para alcanzar el equilibrio.



## Sobre el nombre del método Evoluziona® o Método del coche

El nombre Evoluziona® tiene para mí un gran significado, ya que fue una marca paraguas que elegí hace 5 años para dar nombre a lo que quería hacer en el futuro, que no es otra cosa más que ayudar a las personas y a las empresas a evolucionar.

Derivado de este objetivo, surgió mi primera empresa: Evolufarma, creada para ayudar a las farmacias a crecer y a ser más rentables y acompañarlas en el proceso de transformación digital.

El nombre tiene también sentido en el contexto de la evolución de la persona en su progreso y adaptación a la era digital.

Me he apoyado en la analogía del coche para ayudar a aclarar conceptos y porque un coche (junto al piloto y el destino) tiene las características que quería transmitir en este libro: eficiencia, planificación, rigidez de ejecución, rumbo y destino.

Enseñar a alguien la gestión del tiempo es como enseñar a conducir: se le puede enseñar a ser eficiente, a ser rápido, a no salirse en las curvas, pero no significa que sea buen piloto, significa que es un buen conductor. La diferencia entre el buen piloto y el buen conductor es que el piloto tiene claro adónde quiere llegar y cómo, eligiendo en todo momento si ir por el camino más rápido, el más divertido o el más seguro.

Espero con este libro cumplir con que sea un libro fácil de leer, una metodología fácil de entender y, más importante si cabe, **de aplicar**.

Bienvenido al viaje hacia la recuperación de tu VIDA y al aprendizaje de gestionar **el tiempo y tu ENERGÍA**.

**Luis Arimany**  
**Autor**



**One World, One Health.**

www.amazingbooks.es



*Microsite del libro y presentación del autor*  
<https://amazingbooks.es/gestiona-tu-tiempo-y-energia>



*Página Web del autor*  
<https://www.luisarimany.com/libro-recupera-tu-vida-gestiona-tu-tiempo-y-tu-energia>

Paseo de la Independencia N° 24-26. 8ª planta, oficina 12ª  
50004 Zaragoza - España.

Telf.: +34 976 077 006

CIF B-99469330

info@amazingbooks.es - www.amazingbooks.es