

**Naujalyte, B. (2021). Plan and Organize Your Life: Achieve Your Goals by Creating Intentional Habits and Routines for Success. Yellow Pear Press. 273 páginas.**

"Plan and Organize Your Life: Achieve Your Goals by Creating Intentional Habits and Routines for Success" de Beatrice Naujalyte es un libro valioso para quienes buscan mejorar su productividad y alcanzar sus metas personales mediante la creación de hábitos y rutinas intencionales. Naujalyte ofrece una guía práctica y accesible, llena de consejos específicos y estrategias que ayudan a los lectores a estructurar su vida de manera más efectiva.

La planificación es el proceso de pensar cómo manejar actividades con anticipación para alcanzar un objetivo o resultado deseado. La planificación puede considerarse como desarrollar una hoja de ruta o un conjunto de estrategias utilizando habilidades como la priorización, la secuenciación y la previsión. Un niño debe ser capaz de estimar posibles resultados basándose en experiencias previas y, como resultado, formar un enfoque para alcanzar el resultado deseado. La capacidad de responder al entorno, reconocer las señales sociales y estimar y anticipar los resultados son especialmente importantes para mejorar la planificación.

El libro está bien organizado y aborda temas clave como la importancia de establecer objetivos claros, la creación de un plan diario, y cómo mantener la motivación a largo plazo. Naujalyte enfatiza la necesidad de ser intencional en nuestras acciones diarias y proporciona herramientas útiles como listas de tareas, planificadores y ejercicios de reflexión para ayudar a los lectores a mantenerse en el camino correcto.

Un aspecto destacado de este libro es su enfoque en la creación de hábitos a lo largo del tiempo. Naujalyte no solo se centra en el logro de objetivos inmediatos, sino también en la construcción de rutinas que pueden mantener el éxito a largo plazo. Su enfoque es holístico, abordando tanto el aspecto mental como el físico de la organización personal.

En resumen, es un excelente texto para cualquiera que desee tomar el control de su vida, mejorar su organización personal y alcanzar sus metas de manera sistemática y efectiva. La claridad de la escritura de Naujalyte y su enfoque práctico hacen de este libro una herramienta indispensable para la auto-mejora y la productividad.

Recomendaríamos el texto de Beatrice Naujalyte: A aquellos que buscan mejorar su eficiencia y organización en el trabajo. El libro ofrece estrategias prácticas y herramientas útiles para gestionar el tiempo y establecer metas claras. A estudiantes universitarios que necesitan desarrollar habilidades de planificación y organización para manejar sus estudios, proyectos y vida personal de manera más efectiva. A emprendedores y Freelancers, personas que trabajan por cuenta propia y necesitan establecer rutinas y hábitos para lograr el éxito en sus negocios o proyectos. A personas en proceso de cambio de hábitos que desean transformar sus rutinas diarias y adoptar hábitos más intencionales para alcanzar metas personales o profesionales. A profesionales que buscan recursos

para enseñar a otros cómo organizar su vida y establecer hábitos efectivos. Finalmente, a aquellos interesados en mejorar su organización personal y desarrollar una vida más equilibrada y exitosa.

Es una herramienta valiosa para cualquiera que desee tomar control de su vida, estructurar sus actividades de manera efectiva, y construir hábitos que favorezcan el logro de objetivos a largo plazo.

**Esperanza Bausela Herreras**

Titular de Universidad

Universidad Pública de Navarra

**Cómo citar esta recensión:**

Bausela Herreras, E. (2025). Naujalyte, B. (2021). *Plan and Organize Your Life: Achieve Your Goals by Creating Intentional Habits and Routines for Success*. Yellow Pear Press. 273 páginas. [Reseña] *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía* 36(2) 210-211.