

NO ES FALTA DE TIEMPO,
ES CÓMO CUIDAS
TU MENTE.

Antes de hacer una tarea importante, **haz esto.**

La claridad mental no llega por casualidad. Se construye.



Desliza para conocer
cómo hacerlo →



ANTES DE EMPEZAR, **PREPARA TU MENTE PARA ENFOCAR.**

Tu rendimiento depende más de tu estado mental que de tu motivación.

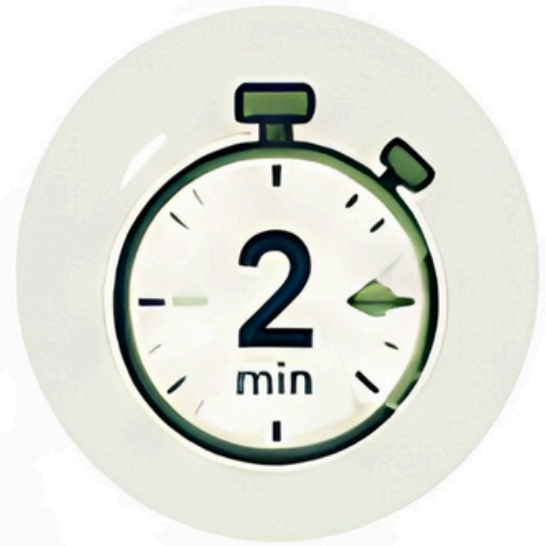


Investigaciones de Harvard muestran que nuestro cerebro necesita “transiciones conscientes” para cambiar de modo (de disperso a enfocado).

Aquí tienes 5 formas respaldadas por la ciencia para cuidar tu mente antes de una tarea importante.



1. HAZ UNA PAUSA DE 2 MINUTOS



Respirar profundo activa tu sistema nervioso parasimpático y reduce el estrés (fuente: Frontiers in Psychology).

- ✓ Inhala 4 segundos
- ✓ Sostén 4 segundos
- ✓ Exhala 6 segundos
- ✓ Repite 5 veces

Tu mente necesita bajar el ruido para poder enfocarse.

2. ESCRIBE LO QUE TE PREOCUPA



Un estudio de la Universidad de Chicago encontró que escribir tus preocupaciones libera carga cognitiva y mejora el enfoque.



Hazlo en 3 minutos.
Saca todo de tu cabeza.
Luego, suéltalo.

Tu mente no puede concentrarse si
está ocupada en otra cosa.

3. DEFINE TU “POR QUÉ”



Recordar la razón detrás de tu tarea activa tu sistema de recompensa y aumenta tu motivación intrínseca (fuente: ScienceDirect).



Escribe en una frase:
¿Por qué es importante
que haga esto HOY?

Tu mente necesita un propósito,
no solo una tarea.

4. CREA ENTORNO QUE TE APOYE

La ciencia lo confirma: el desorden, las notificaciones y el ruido visual disminuyen tu capacidad de atención (fuente: PNAS).



Silencia notificaciones

Ordena tu espacio

Ten a la mano solo lo necesario

Tu entorno influye más de lo que crees en tu enfoque.

5. USA LA REGLA DEL PRIMER PASO



Empezar es lo más difícil.
Un pequeño primer paso activa dopamina y reduce la resistencia mental (fuente: Journal of Behavioral Activation).

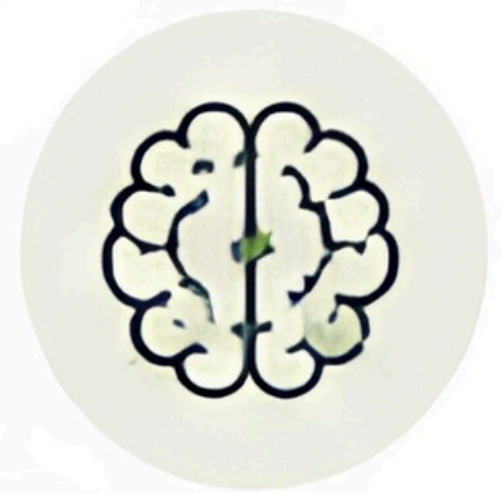


Haz solo 5 minutos.
Solo inicia.
El impulso vendrá después.

No necesitas motivación.
Necesitas movimiento.

BONUS: PROTÉGETE DE LA MENTE SABOTEADORA

Eensamientos como “no tengo ganas” o “no es el momento” activan tu red de modo por defecto, asociada a la procrastinación (fuente: Nature Reviews).



No luches contra esos pensamientos.
Agradécelos y vuelve a tu plan.
La acción consciente los debilita.

Tu mente te escucha.
Dale las instrucciones correctas.

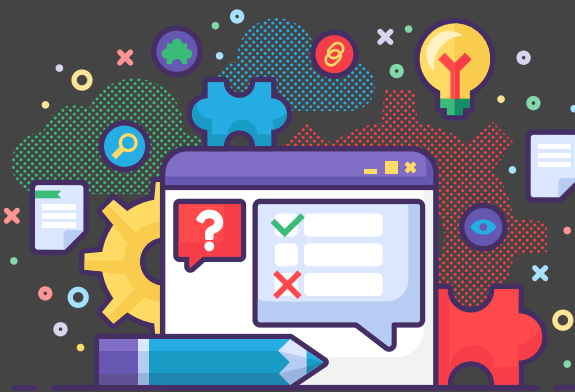
Este es solo el comienzo...

Si esta guía te ayudó a ver tu realidad desde una nueva perspectiva, imagina lo que puedes lograr cuando aprendas a convertir ese conocimiento en un sistema de acción.

El Taller Práctico de Productividad Estratégica – Método E.P.I.C. fue creado para ayudarte a dejar de depender de la motivación y construir un sistema que te permita avanzar hacia tus objetivos con claridad, organización y constancia.



Accede a clases grabadas que verás a tu ritmo.



Descarga plantillas, herramientas y recursos prácticos diseñados especialmente.



Disfruta de acceso de por vida y futuras actualizaciones.

<https://seradminprofejeff.com/clases-practicas/>

Clic aquí y comienza hoy mismo

