**Curso “Foco”**

**La ilusión de ser Multitarea**

**Enemigo invisible**

**Frases a destacar:**

“Sus mayores logros provienen de las pocas, pero importantes, cosas que haces.”

*“Si persigues a dos conejos, no atraparas ninguno.”*

**Lista de éxito**

-Corta.

-Direccionada.

-Enfoque/Directas.

-Cosas que debo hacer.

-Principio de pareto: La mayor parte de lo que deseas, llega gracias a las cosas más importantes que hagas (80% de efectos provienen del 20% de las causas).

-*Si no hay acción, las listas se convierten en recordatorios de tus mejores planes que no se pusieron en práctica.*

**Enfoque**

-Sé simple.

*-Aprender a decir NO.*

-Lo más importante es lo principal.

-Cuanto más te centres en ser productivo, mejor. Permite que lo más importante dirija tu día.

**Multitareas**

-Multitarea indica una alta capacidad de ejecución.

-Ser multitareas es una ilusión.

*-Hacer demasiado al mismo tiempo no es eficiente ni efectivo.*

-El cambio de tareas hace que se pierda tiempo, ya que el cerebro necesita re enfocarse en lo que tiene que hacer.

-Conclusión: Hacer UNA cosa a la vez, para no perder tiempo rehaciendo y perjudicar el trabajo.

**Frases a destacar:**

”Hacer demasiado al mismo tiempo es simplemente la oportunidad de estropear más de una cosa al mismo tiempo”. Steve Uzzell.

**Creencias**

**Éxito y disciplina**

-Creencias: Estado psicológico en el que creemos en una premisa.

-Ser una persona con hábitos poderosos y usa la disciplina para desarrollar esos hábitos.

-Lista de éxitos.

*-Construir un hábito a la vez. Darle a estos suficiente tiempo.*

-Paciencia.

**Fuerza de voluntad**

**Qué hay detrás del Eureka**

-El cerebro tiene dos sistemas mentales semi-independientes altamente separados:

* Sistema descendente: capacidad computacional y trabaja constantemente. Hasta trabaja en silencio para resolver los problemas.
* Sistema ascendente: parte multitarea. Analiza lo que hay en nuestro campo de percepción.

-Los esfuerzos cognitivos necesitan energía.

-Las tareas mentales se dividen entre los dos sistemas para que podamos hacer el menor esfuerzo y generar grandes resultados.

*-La fuerza de voluntad funciona como un músculo. Comenzar gradualmente y aumentar el desafío de igual forma.*

**Reflexion y accion focalizada**

-Deshabilitar notificaciones móviles.

-F11 para expandir la ventana del buscador.

-No dejar problemas pendientes.

-Descansa y actúa.

-Reflexiona sobre tu día.

-Dedicar tiempo para cuidarte, para nosotros.

-Hacer bien las cosas para no tener que volver a hacerlas.

-Salir de piloto automático.

**Equilibrio de la vida**

**Preparando las cosas**

-Frustración -> hay alternativas para salir, como ejercitarse, mantenerse positivo, hacer algo que nos guste y nos llene.

-No sentir culpa al no terminar las tareas cuando termina el día, mañana será otro y podré continuar.

-¡Los desafíos y actividades como parte integral de mi vida!

-Establecer periodos, incluso los fines de semana.

-Establecer metas anuales para el desarrollo profesional y personal.

-Tomate vacaciones de al menos 10 días.

-Haz cosas diferentes.

-Olvídate del trabajo los fines de semana. Usa tu tiempo con tareas profesionales en el momento adecuado.

-Llena tu tiempo con actos significativos. Ocupa tu tiempo con lo que realmente te importa y te da placer.

-No descuides tu salud.

-Mantenerse alejado de personas pesimistas y negativas. Evite la negatividad de los demás, puede causar estrés innecesario.

-Disfruta tu propia compañía. Descubra lo que le hace feliz y pase tiempo solo con sus pensamientos y planes.

-Reserva tiempo para tus relaciones.

**Concentrarse en la vida personal**

-Enfoque.

-¡Recuerda que lo importante es aquí y ahora!

-Intenta desconectarte.

-Calma en tu mente.

-Saber aislar preocupaciones.

**La única cosa**

**El hábito del éxito**

-Los hábitos llevan tiempo.

-Enfocarse en hábitos poderosos. Preguntas de enfoque (Ayuda a identificar prioridades).

-Confianza.

-Probar sin miedo a errar.

*-Hasta que no se haga lo principal, todo es distracción.*

**El poder del enfoque**

-El enfoque es el ingrediente clave para la prosperidad y el éxito.

-Tu enfoque determina tu realidad.

-Cosas para mejorar:

* Tomate un día para ti.
* Lista de éxito de lo que quieres lograr al día siguiente o en la semana.
* Encontrar la manera de mejorar el día.
* Tomar siesta de 20 a 30 min.

**¡EL TIEMPO ES AHORA!**

**Curso “Habitos”**