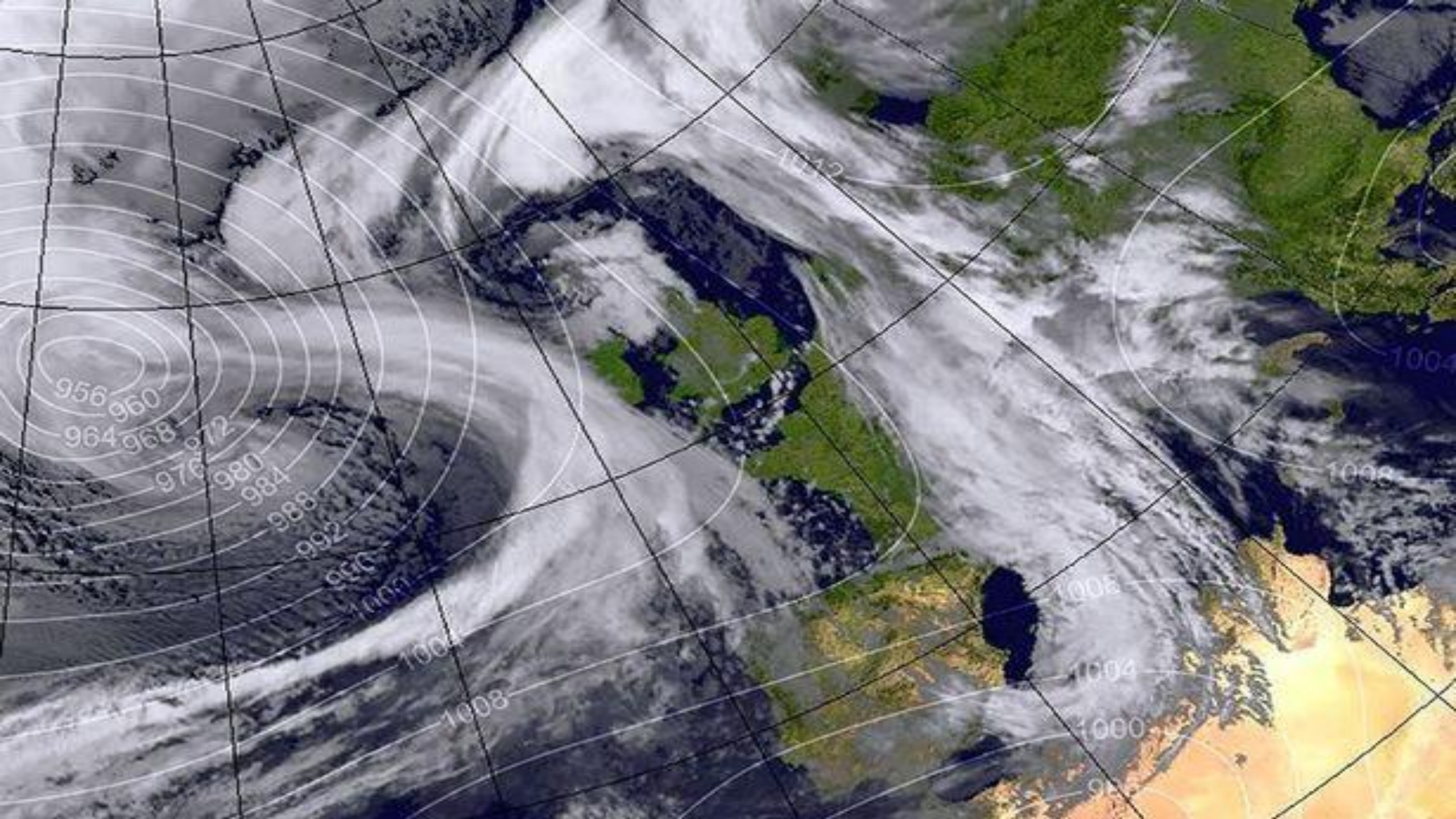
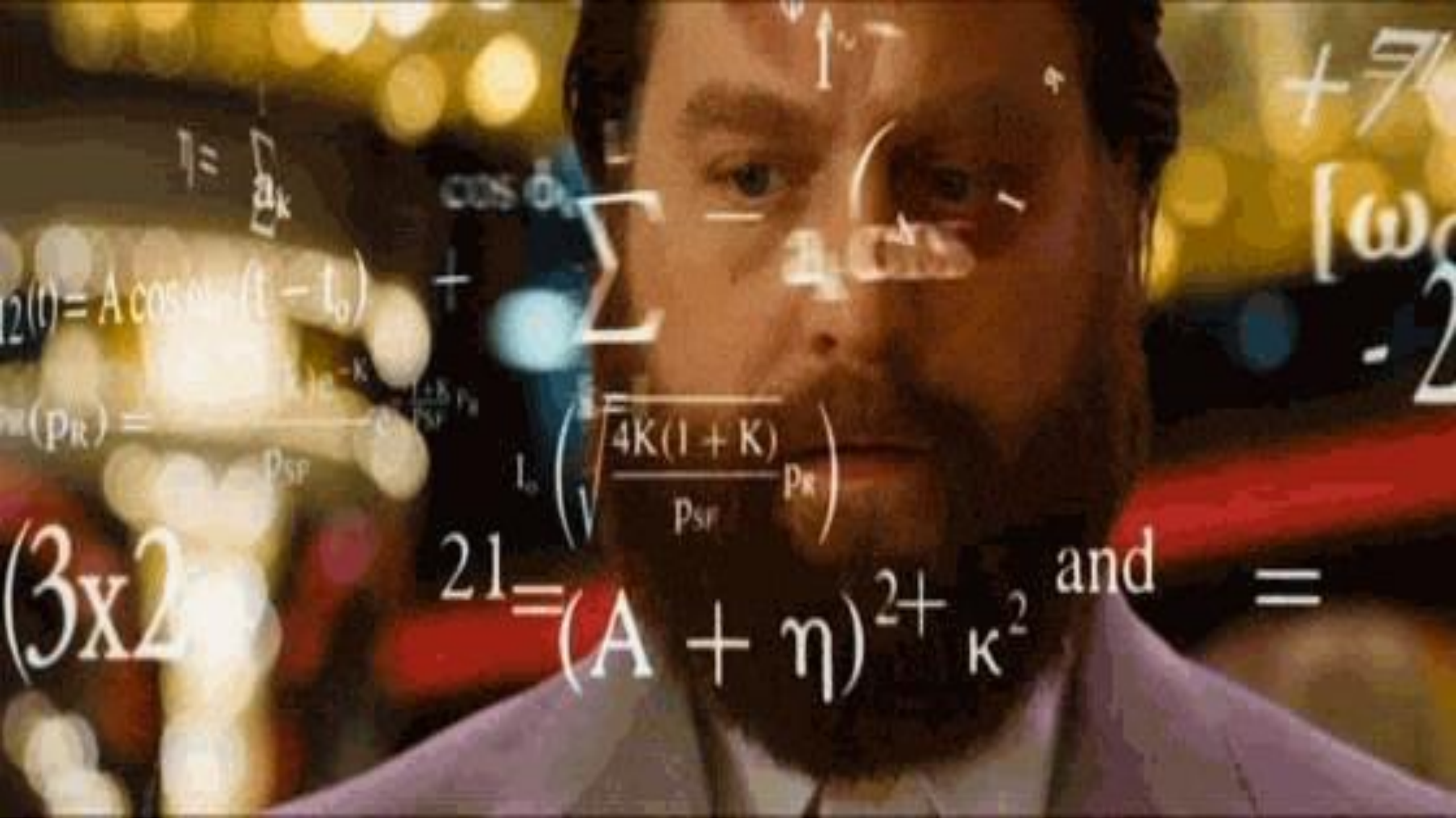






LA NATURALEZA DEL TRABAJO HA CAMBIADO
De sólida a líquida... y gaseosa



Tengo muchos temas pendientes
y no siempre es claro
lo que debo hacer
en cada momento



29

Meditation

Get clothes for
Chemical

Weekly team
meeting

New Project
Presentation

Lunch with new
investors

Real Estate
Agent Appt.

Dentist Appt.

Finish Report
Deadline

Prepare Docs

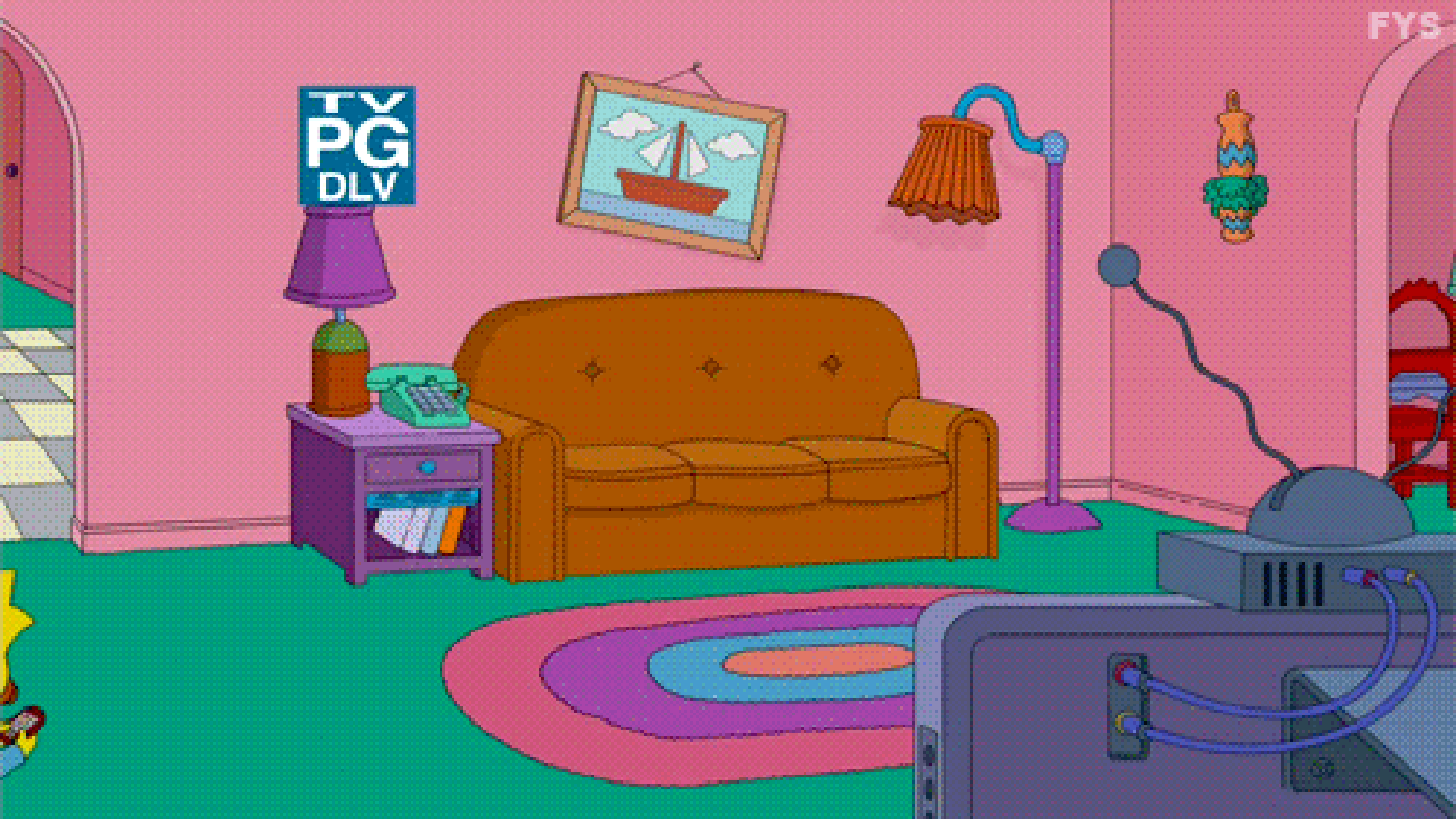
Followup
with Dev

Update Charts

Buy



Aunque trato de planificarme,
suelo hacer bastantes cambios...
solo se cumplen algunas cosas



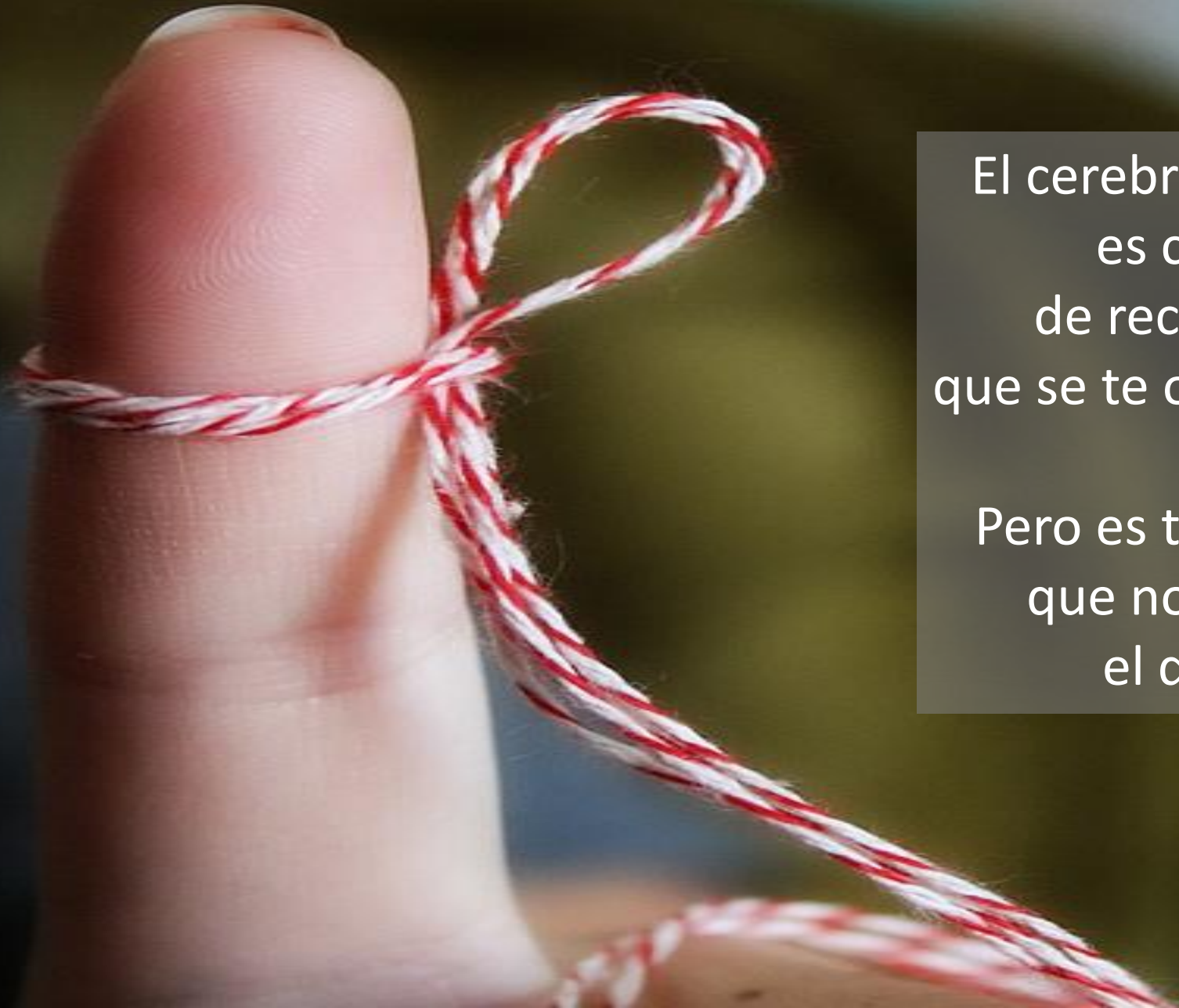
Me resulta difícil
mantener durante tiempo
mi atención
en un solo asunto.

Me interrumpen o me interrumpo

Nuestro cerebro
es más eficaz
prestando atención
a una sola cosa
cada vez



NUESTRA «RAM» ES LIMITADA Y «PUÑETERA»



El cerebro humano
es capaz
de recordarte
que se te olvida algo...

Pero es tan cabrón
que no te dice
el qué...

Nuestro cerebro
toma mejores
decisiones en frío



Nuestro cerebro
es caprichoso.

Prefiere lo fácil,
lo que nos gusta,
lo que sabemos
y lo rápido.

Es un “yonki”
adicto a tachar



STRESS STRESS STRESS STRESS STRESS STRESS STRESS STRESS STRESS STRESS

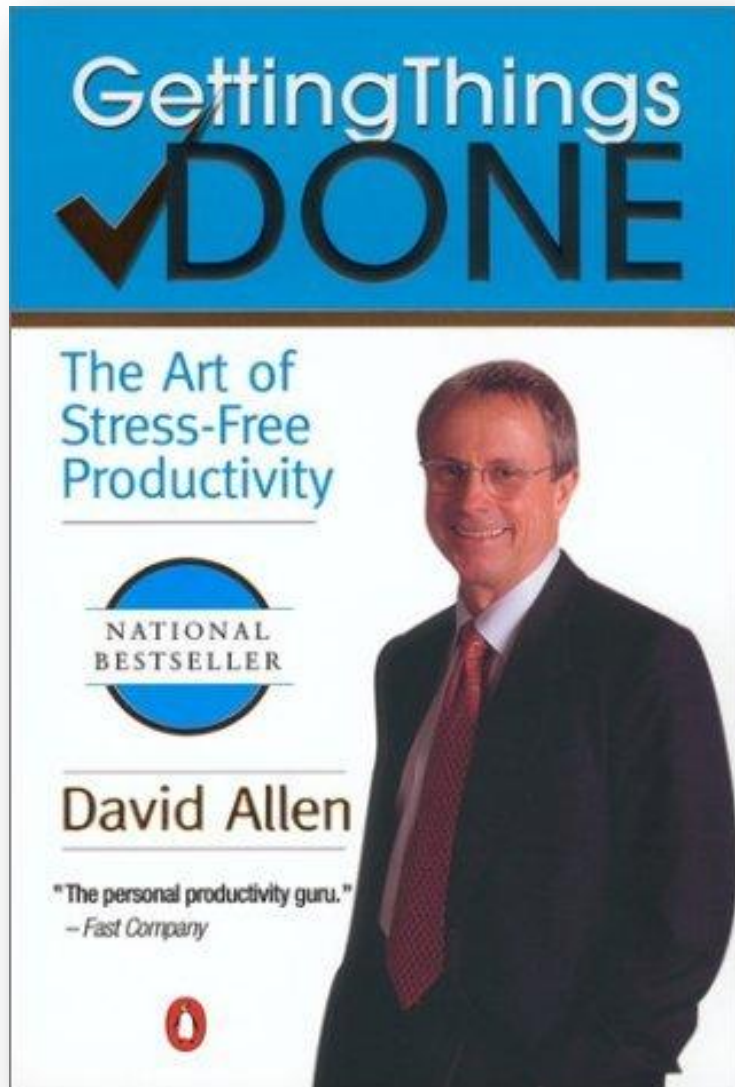
DEBERÍA...
TENDRÍA QUE...
LUEGO...
A VER SI...
MAÑANA...
QUE NO SE ME OLVIDE...



**UNA NUEVA
PRÁCTICA
PARA UNA
NUEVA REALIDAD**



**NO PUEDES GESTIONAR
EL TIEMPO
PERO SÍ TU ATENCIÓN**



- ✓ Soluciones del s.XXI para el s.XXI
- ✓ Traducido a 30 idiomas
- ✓ Millones de usuarios
- ✓ Para todo el mundo
- ✓ Funciona

5 HÁBITOS A DESARROLLAR para poner orden en el caos



CAPTURAR



PROCESAR



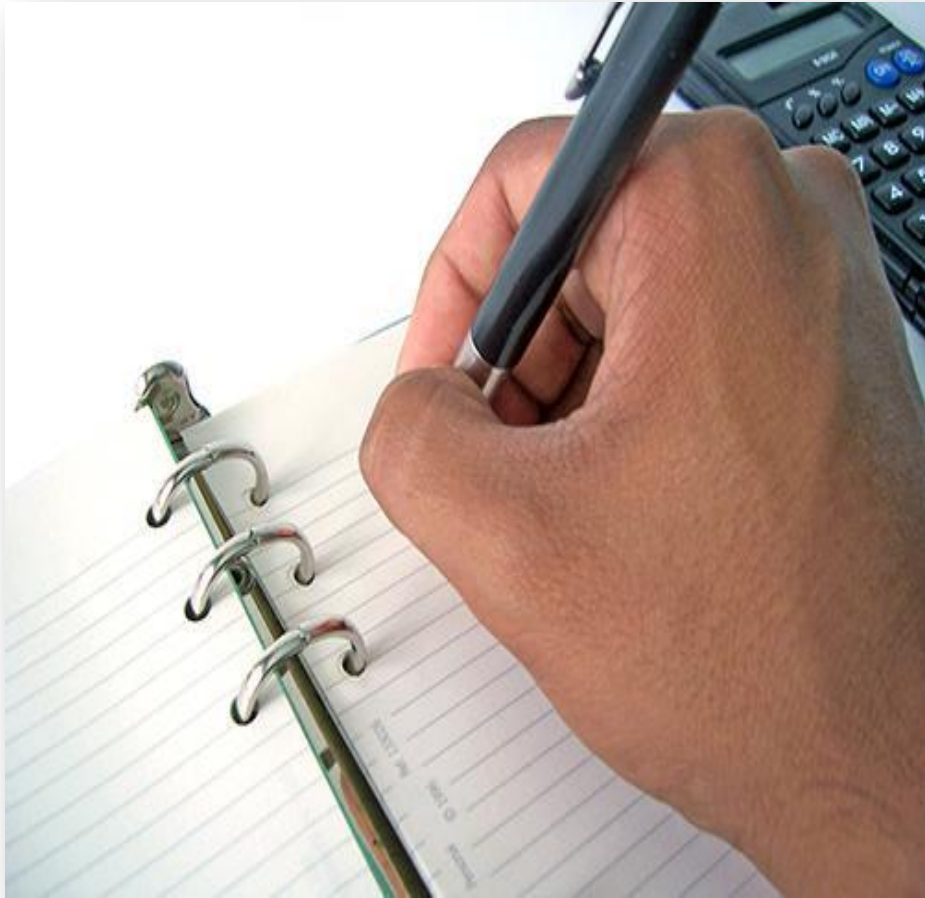
ORGANIZAR



REVISAR



EJECUTAR



CAPTURAR

Barrer la mente
para estar en el aquí
y en el ahora

PROCESAR

Tomar decisiones y dejar las cosas claras



ORGANIZAR

Clasificar las
cosas según su
significado





REVISAR

Chequear el
sistema
y actualizarlo
periódicamente



EJECUTAR

Hacer
en cada momento
lo más adecuado

GRACIAS A
TOD@S
DOY 😊

Alberto Barbero
www.albarbero.com
albarbero@gmail.com