

## Sesión 9: Resolución de problemas (Parte II)

Link de video complementario recomendado:

**Nombre: 10 ejercicios para aumentar la concentración**

[https://www.youtube.com/watch?v=3ZFF\\_Di1seo](https://www.youtube.com/watch?v=3ZFF_Di1seo)

- 11.56 minutos
- Miguel Nadal Vela. Julio 2022

Guion del Vídeo:

Intro

1. Ley de la Inercia
2. Divide las tareas en 30 minutos–
3. Aplica el Modo Cajón
4. Aprovecha el Hyperfocus–
5. Elimina todas las Notificaciones
6. Haz una tarea aceleradora–
7. Mezcla Pereza y Placer
8. Planifica tu Ocio
9. Preparar el Material Previo
10. Ten visibles los objetivos del día

- Entrenar tu Foco es una de las competencias más potentes que debes desarrollar, pagarás un precio muy alto por no hacerlo El foco es una nuestra brújula vital, una habilidad indispensable para avanzar en tus proyectos y lograr tus metas, Es más, el Foco es la antesala de tu Éxito. Te cuento cómo puedes entrenar tu Foco para mejorar tus resultados