

ATENCIÓN INTENSA

LIBRO DE EJERCICIOS

I. Ganar claridad

Día 1—15 preguntas para identificar lo que quieres

Reflexiona y contesta estas preguntas. Si no estás seguro de las respuestas, no pasa nada. Siempre puedes volver sobre ellas y refinar tus respuestas más adelante.

A. Revelar tus deseos

1. ¿Qué es lo que realmente quieres con todas tus fuerzas?

2. Si mañana te levantas completamente solo, sin ningún familiar, amigo o compañero de trabajo que influenciara tus decisiones, ¿qué es lo que harías de una manera diferente?

3. Si fueras totalmente sincero contigo mismo, ¿Qué empezarías a hacer ahora? ¿Qué dejarías de hacer?

4. Si te garantizaran que vas a tener éxito en todo lo que hagas, ¿dónde te gustaría estar dentro de tres años?

5. Si pudieras pasar tu día exactamente de la manera que quisieras, ¿qué cosas harías desde que te levantarás por la mañana hasta que te acostaras por la noche? ¿En qué consistiría tu día ideal?

6. Si solo pudieras centrarte en una cosa durante el resto de tu vida, ¿cuál sería?

7. Si entendieras y creyeras que realmente puedes lograr absolutamente cualquier cosa que quieras si te comprometes a seguirla durante el tiempo suficiente, ¿qué perseguirías durante los próximos tres o cinco años?

B. Descubrir tus fortalezas y tus habilidades únicas

8. ¿En qué momentos te sientes más feliz en el trabajo y qué es lo que haces en esos momentos?

9. ¿Qué cosas te parecen tan sencillas que realmente te preguntas por qué a los demás les cuesta tanto esfuerzo realizarlas?

10. ¿En qué cosas destacas según la gente de tu entorno?

C. Averiguar qué te apasiona

11. ¿Qué te gustaba hacer cuando eras un niño?

12. ¿De quién tienes envidia y por qué?

13. Si tuvieras todo el tiempo y el dinero del mundo, ¿qué harías?

14. Si te sintieras completamente seguro de ti mismo y ya estuvieras dando lo mejor de ti, ¿qué crees que estarías haciendo con tu vida?

15. ¿Cómo quieres expresarte al mundo?

Día 2—Ganar claridad respecto a lo que quieres

Determina tus objetivos

Escribe lo que realmente deseas. A continuación, intenta determinar si son objetivos basados en el amor o basados en el miedo. Puedes poner una “A” junto a los basados en el amor y una “M” junto a los basados en el miedo. Puedes continuar tu lista en una hoja de papel aparte si lo necesitas.

Cosas que deseo	A/M

Día 3—Ganar claridad respecto a lo que tienes que hacer

Revisa tu estrategia

Selecciona un objetivo principal en el que desees centrarte. Ahora, pregúntate: Si sigo haciendo lo que estoy haciendo hoy o esta semana, ¿conseguiré mi objetivo? Si no es así, ¿qué debo cambiar?

A continuación, elabora una estrategia concreta para cumplir ese objetivo contestando las siguientes preguntas. Puedes seguir revisando tu estrategia más adelante:

1. ¿Quién ha conseguido un objetivo similar antes?

2. ¿Existe algún libro o curso al que tenga acceso que me pueda ayudar a conseguir mi objetivo?

3. ¿En qué debería centrarme para alcanzar mi objetivo?

Día 4—Ganar claridad respecto a cómo debes hacerlo

Reducir tu curva de aprendizaje

Dos aspectos en los que debes centrarte para reducir tu curva de aprendizaje:

1. Encontrar la información adecuada
2. Obtener ayuda de personas que ya hayan conseguido tus objetivos (u otros similares).

1) Encuentra la información adecuada

En primer lugar, define tus objetivos de aprendizaje de la forma más clara posible. Para ayudarte, contesta las siguientes preguntas:

- a. ¿Qué estás intentado aprender o conseguir exactamente?

b. ¿Por qué necesitas exactamente aprenderlo o conseguirlo? ¿Por qué tienes que enfrentarte a esta tarea? ¿Cómo encaja eso en la visión global?

c. ¿Cómo quieres que sea el resultado final? Asegúrate de que puedes explicar detalladamente cómo quieres que sea el resultado que deseas obtener.

2) Consigue ayuda de personas que ya han logrado tus objetivos

Si conoces a alguien que ya haya conseguido tus objetivos, te animo a “entrevistarle”. Puedes preguntarle lo siguiente:

a. ¿Cuál ha sido tu estrategia de aprendizaje?

b. Si tuvieras que elegir una sola actividad, ¿qué actividad fue más efectiva para ti?

c. ¿Qué te costó más y cómo lo superaste?

d. Si tuvieras que aprender de nuevo esa destreza, ¿qué harías de otra manera hoy?

e. Si estuvieras en mi lugar, ¿cómo aprenderías esa habilidad?

f. ¿Hay algo más que debería saber?

Las respuestas a estas preguntas deberían ayudarte a elaborar un plan mucho más efectivo.

Recuerda que, para desarrollar una concentración profunda, debes saber en qué debes centrar tu atención. Preguntar a otras personas que ya han estado ahí y lo han logrado es una forma efectiva de conseguirlo.

II. Eliminar distracciones y obstáculos

Día 5—Simplificar

A. Intenta eliminar sin piedad

En primer lugar, haz una lista de todas las actividades que realizas durante una semana normal.

A continuación, pregúntate lo siguiente: “Sabiedo lo que sé ahora, ¿seguiría realizando esta actividad?”. Puedes aplicar la misma técnica para proyectos en los que estés trabajando, productos o servicios que ofrezcas, etc.

B. Implementa la técnica de la página en blanco

Imagina que pudieras diseñar tu horario de cero y que tuvieras total libertad para eliminar cualquier actividad. ¿Cómo sería tu nuevo horario minimalista?

C. Aprende a decir que no

Escribe a qué podrías decir que no la próxima vez y cómo vas a declinar la petición o invitación exactamente.

2. Minimiza las distracciones

A. Distracciones internas

Escribe 2-3 cosas concretas que vas a hacer para reducir las distracciones internas.

B. Distracciones externas

Escribe 2-3 cosas concretas que vas a hacer para reducir las distracciones externas.

Día 6—Reducir el consumo de información irrelevante

Determina exactamente lo que estás intentando aprender o conseguir.

Escribe tus actividades semanales. Sepáralas en dos categorías: aprendizaje y acciones.

Aprendizaje	Acciones

Ahora, escribe al menos una cosa que podrías hacer (o dejar de hacer) para reducir el input (lo que aprendes) y aumentar el output (lo que produces).

Día 7—Eliminar la fricción y la pérdida de energía

Selecciona una tarea en la que quieras trabajar hoy o mañana. A continuación, escribe lo que puedes hacer para eliminar tanta fricción como sea posible.

Por último, crea una rutina sencilla que te ayude a empezar a trabajar.

Planifica tu día escribiendo en un papel tres tareas que te gustaría completar durante el día. Avanza de una tarea a la siguiente deliberadamente y percibe los momentos en los que tu mente intenta distraerte.

Anotaciones:

Anotaciones: