



# CLAVES PARA GANARLE UNA HORA AL DÍA

Por Miquel Nadal y David Carulla  
Creadores del concepto pionero "Neuroproductividad"



#MINIGUÍA11





---

“ES POSIBLE QUE MUCHAS  
VECES NO SEAS NI  
CONSCIENTE DE LA GRAN  
CANTIDAD DE TIEMPO QUE SE  
TE ESCAPA DE LAS MANOS CON  
ACTIVIDADES  
DE POCO VALOR”

---



Esta *#miniguía* que tienes delante de ti persigue dos objetivos fundamentales:

- Tomar consciencia de algunas prácticas comunes y diarias en el trabajo que pueden entorpecer tu productividad y ofrecerte alternativas que optimicen tu esfuerzo.
- Aplicar sólo aquellos trucos que crees que te pueden funcionar, la idea no es que cambies tu forma de trabajar por completo.



# ALGUNAS CLAVES:



Elimina todas las notificaciones del Correo, Slack, Skype, WhatsApp, y cualquier otra plataforma de comunicación y de mensajería instantánea



Deshazte de 3 tareas/o actividades diarias prescindibles encada trimestre



Anota las dudas más habituales de tu equipo en un mismo documento (Manual de Procesos)



No trabajes más de 2 horas seguidas sin descansar



Crea listas de comprobación (checklist) para agrupaciones de tareas que sueles hacer de forma habitual



Acuéstate hoy 5 minutos antes



“

“CUANTOS MÁS TRUCOS DECIDAS IMPLEMENTAR, MÁS SENCILLO TE RESULTARÁ APLICAR NUEVOS HÁBITOS A TU VIDA. LA DISCIPLINA QUE NECESITARÁS PARA LLEVARLOS A CABO SERÁ LA MISMA QUE TE AYUDARÁ CUANDO QUIERES CAMBIAR ALGUNA PARTE DE SISTEMA DE ORGANIZACIÓN PERSONAL.”



”

“No podrás atravesar el mar simplemente mirando el agua”

*R. Tagore*

¡NO TE OLVIDES DE DARLE LIKE,  
COMENTAR O COMPARTIR!

