

think&action

# Cómo empezar a mejorar tu productividad personal



**#MINIGUÍA5**

Por Miquel Nadal y David Carulla



## 1. Adquiere el hábito de anotar las cosas que tienes que hacer



- ✓ Lo que no está escrito, no existe.
- ✓ Usa tu cerebro para crear, no para memorizar.





## 2. No pongas horas de inicio a las tareas



- ✓ En las franjas horarias de tu calendario o agenda solo anota los eventos, las tareas deben ir en otra parte.
- ✓ No mezcles peras con manzanas.





### 3. Usa dos listas de tareas simples



→ Lista de tareas de HOY

→ Lista de tareas a 2 SEMANAS VISTA.





## 4. Elimina tareas de tu lista



“Las mejores tareas son las que no se acumulan”





## 5. Elimina las notificaciones



- ✓ Nuestro cerebro siempre busca escaparse de las tareas con la excusa de atender a nuevos estímulos, no se lo pongas fácil.





## 6. No empieces por las tareas fáciles



- ✓ En su lugar, haz las tareas que estén acorde a tu nivel de energía mental en cada momento.
- ✓ Reserva las tareas fáciles para cuando tengas menos energía.





## 7. Engaña a tu cerebro y aprovéchate del efecto de la inercia



- ✓ Cuando tengas que hacer una tarea compleja y te dé pereza, ponte a hacerla ya, pero dite a ti mism@ que te pondrás solo 5 minutos, que solo la empezarás a hacer y luego pararás.
- ✓ Una vez empezada la tarea te será más fácil seguir.

**¡Nunca falla!**







## 8. Trabaja en bloques de tiempo y descanso



- ✓ Durante tus horas de alta energía mental: 90 minutos de trabajo y 15 de descanso.
- ✓ A partir del tercer ciclo o cuando te sientas con menos energía mental, trabaja 40 minutos y descansa 10.





## 9. Evita la multitarea



- ✓ Haz las tareas de una en una y no empieces otra hasta terminar la primera.





## 10. Usa el “modo cajón” cuando necesites concentrarte



- ✓ El “modo avión” ya no funciona.
- ✓ Cuando necesites focalizarte en algo esconde tu smartphone de la vista, déjalo en un cajón y así evitarás consultarlo.



think&action

“No podrás atravesar  
el mar simplemente  
mirando el agua”

*R. Tagore*

Si esta #MiniGuía te ha resultado útil,  
guárdala para volver a consultar más tarde

