

Somos aquello a lo que prestamos atención



Jump To

- 4:24 El problema de la distracción
- 4:54 Misión del día
- 5:05 Resumen

¡Bienvenido al Desafío Enfócate y vuélvete indistráible!

¿Listo para ser **indistráible**? Al final de este Desafío dominarás una de las habilidades más esenciales de nuestro siglo: mantener la concentración. Serás más productivo, aumentarás tu concentración física y mental, y tendrás relaciones más satisfactorias.

Misión del día

Imagina el increíble poder de realmente cumplir con tus intenciones. ¿Cuánto aumentaría tu eficacia en el trabajo? ¿Cuánto tiempo más podrías pasar con tu familia? Reflexiona acerca de lo siguiente:

1. ¿Cómo sería la vida si fueras indistráible?
2. Escribe algunas formas específicas en las que mejoraría tu vida si fueras indistráible (1 a 2 ejemplos)

0 / 1 Tareas completadas



Escribe uno o dos ejemplos de cómo mejoraría tu vida si fueras indistráible.