

indistraible

Nir Eyal

25 / 27 lessons



DAY 27
Enseñales a los niños a hacer pactos

Continue - Lesson 27

Go To Community



Resumen

Lecciones

Resources

Calentamiento

2 de 3 completadas

Calentamiento

2 de 3 completadas



Intro 1 - Somos Aquello A Lo Que Prestamos Atención
5 minutos



Intro 2 - ¿Qué Significa Ser "Indistraible?"
2 minutos



Intro 3 - Qué Esperar De Este Desafío
5 minutos



Parte 1: Cómo ser indistraible

4 de 5 completadas



Lección 1 - Por Qué Nos Mentimos
12 minutos

TU CLASE SE ENCUENTRA AQUÍ



Lección 2 - Qué Nos Motiva Realmente
14 minutos



Lección 4 - La Incomodidad Es Un Combustible
8 minutos



Lección 5 - El Modelo Indistraible
14 minutos



Parte 2: Domina los detonantes internos

3 de 3 completadas



Lección 6 - Los Detonantes Internos Provocan La Distracción
6 minutos



Lección 7 - Reimagina Los Detonantes Internos
7 minutos



Lección 8 - Reimagina Las Tareas
5 minutos



Parte 3: Haz tiempo para la tracción

5 de 5 completadas



Lección 9 - ¿De Qué Te Estás Distrayendo?
8 minutos



Lección 10 - ¿Qué Es "Time Boxing?"
3 minutos



Lección 11 - Tu Ámbito Personal
5 minutos



Lección 12 - El Ámbito De Tu Relación
8 minutos



Lección 13 - El Ámbito De Tu Trabajo
5 minutos



Parte 4: Truquea los detonantes externos

3 de 3 completadas



Lección 14 - ¿Los Detonantes Externos Te Sirven O Tú Les Sirves A Ellos?
8 minutos



Lección 15 - Truquea Tu Teléfono, Escritorio, Charlas Y Reuniones
14 minutos



Lección 16 - Truquea Tus Redes Sociales, Youtube Y Artículos En La Red
6 minutos



Parte 5: Evita la distracción con pactos

2 de 2 completadas



Lección 17 - El Poder De Los Compromisos Previos
4 minutos



Lección 18 - Pactos De Esfuerzo, Precio E Identidad
14 minutos



Parte 6: Crea un lugar de trabajo indistraíble

2 de 2 completadas



Lección 19 - Bloquea Distracciones En El Trabajo Y En Tus Correos
8 minutos



Lección 20 - Crea Un Espacio De Trabajo Indistraíble
10 minutos



Parte 7: Cómo tener relaciones indistraíbles

6 de 7 completadas



Lección 21 - Anticuerpos Sociales Y Amistades Indistraíbles
5 minutos



Lección 22 - Cómo Ser Un Amante Indistraíble
4 minutos



Lección 23 - Educar Niños Indistraíbles
4 minutos



Lección 24 - Nutrientes Psicológicos Y Los Detonantes Internos De Los Niños
5 minutos



Lección 25 - Ayuda A Los Niños A Crear Tracción
7 minutos



Lección 26 - Truquea Los Detonantes Externos Indeseables De Un Niño
5 minutos



Lección 27 - Enséñales A Los Niños A Hacer Pactos
4 minutos

