

# HYPERFOCUS

**Cómo centrar tu atención en un mundo de distracciones**

**Chris Bailey**

---

**Una guía práctica para manejar tu atención: el recurso más poderoso que tienes para hacer las cosas, ser más creativo y vivir una vida con sentido**

Nuestra atención nunca ha estado tan sobrecargada como lo está en la actualidad. Nuestros cerebros se esfuerzan para realizar múltiples tareas a la vez, mientras ocupamos cada momento de nuestras vidas hasta el límite con distracciones sin sentido.

Las investigaciones neurocientíficas más recientes revelan que nuestro cerebro tiene dos poderosos modos de actuar cuando usamos nuestra atención de manera efectiva: un modo enfocado (hyperfocus), que es la base para ser altamente productivos, y un modo creativo (scatterfocus), que nos permite conectar ideas de forma novedosa.

## **El lector aprenderá a:**

- Identificar y tratar con los cuatro tipos clave de distracción e interrupción.
- Establecer un entorno físico y mental claro en el cual trabajar.
- Controlar la motivación y trabajar menos horas para ser más productivos.
- Hacer pausas intencionadamente.
- Aprender cuándo prestar atención y cuándo dejar que tu mente deambule por donde quiera.

## **Sobre el autor**

**Chris Bailey** es un experto en productividad y autor de uno de los libros más vendidos sobre el tema: *The Productivity Project* (2016), y catalogado por Fortune como uno de los mejores libros del año.

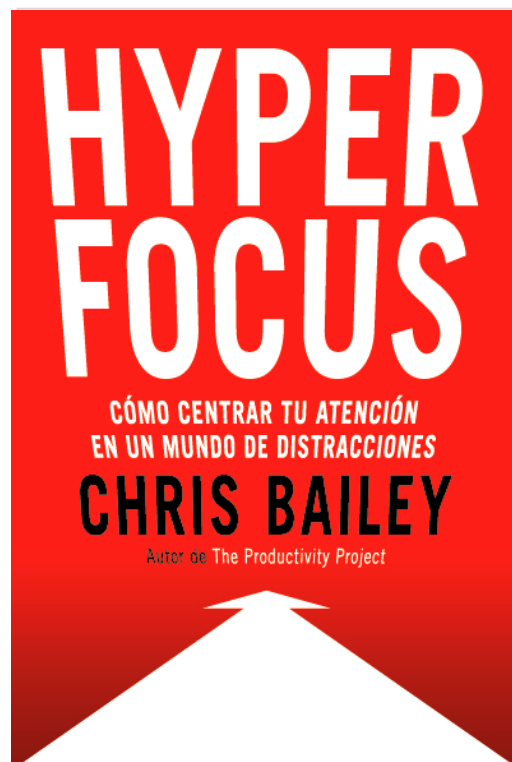
.....

## **Segmentación**

**Gestión del tiempo**

**Autoayuda y desarrollo personal**

**Management**



**Chris Bailey**

## **HyperFocus**

isbn 978-84-949493-9-5

288 pp. 14 x 21 cm

rústica

Pvp 18,50 Euros



[www.reverte.com](http://www.reverte.com)

[revertemanagement@reverte.com](mailto:revertemanagement@reverte.com)