

Listo, preparado, concéntrese

Las distracciones están por todas partes, pero desarrollar concentración es posible si establece pequeñas intenciones cada día. Ya sea que esté tratando de completar un proyecto en el trabajo o concentrarse en una película, ser intencional con sus prioridades le ayudará a alcanzar el éxito.

Desafíos

Ponga su teléfono en modo “No molestar” durante dos horas al día

Identifique tres “tareas imprescindibles” cada día

Despeje su espacio de trabajo

Septiembre

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			