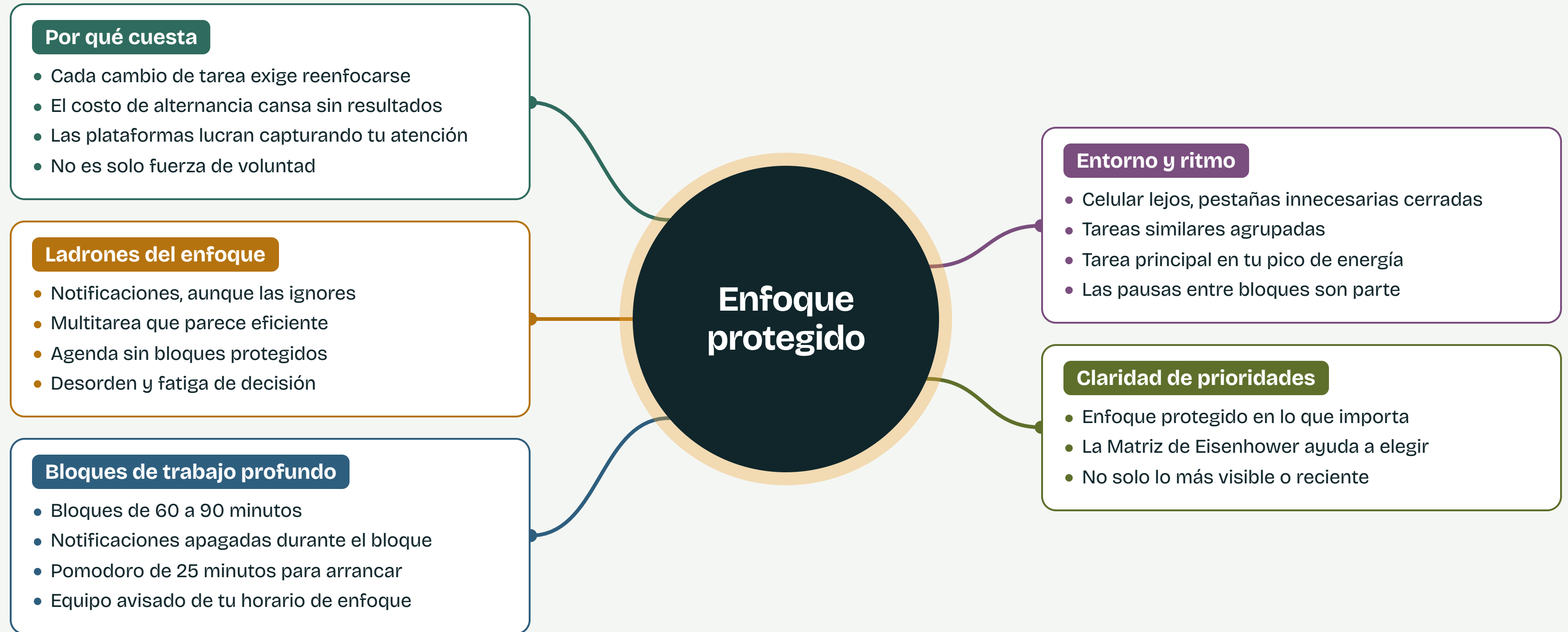


Enfoque protegido frente a las distracciones digitales



Plan de acción

1

Elige la tarea más importante del día

2

Reserva un bloque de 60 a 90 minutos

3

Desactiva notificaciones y aleja el celular antes de empezar

4

Agrupar tareas similares, como correos y llamadas

5

Haz pausas reales entre los bloques de enfoque

Para recordar

El enfoque depende menos de la fuerza de voluntad y más del entorno: protege bloques para lo que importa.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br