



Cuántica Activa
AUDIOLIBROS

BEN ELIJAH

OCHO HÁBITOS PRODUCTIVOS



GESTIONA MEJOR TU TIEMPO
Y LOGRA SER MÁS PRODUCTIVO

CUADERNILLO

COMPLEMENTO DEL AUDIOLIBRO

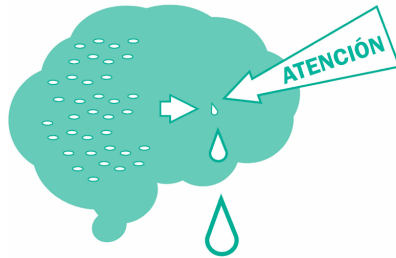
Título original: The Productivity Habits, LID Publishing Ltd., 2015
© Ben Elijah, 2015
© LID Editorial Empresarial 2017
VERSIÓN DE AUDIOLIBRO EN ESPAÑOL:
©2018 ©2019 Jeannette Hamui Picciotto / Cuántica Activa Audiolibros

HÁBITO 1

RECOPILAR

EL DETONANTE

LAS IDEAS APARECEN EN CUALQUIER MOMENTO

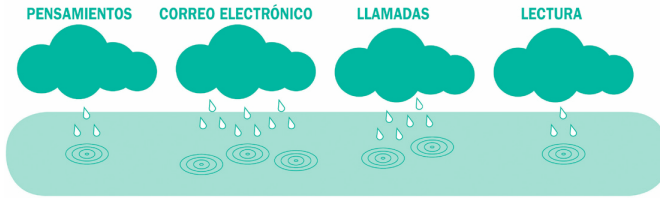


QUÉ HACER

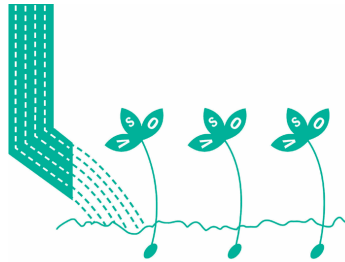
UTILIZA UNA SOLA CUBETA



CLASIFICA LA INFORMACIÓN



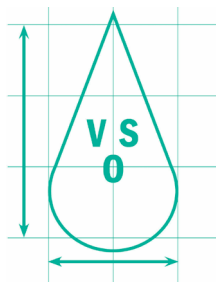
APRENDE A TOMAR NOTAS



LO QUE CONSIGUES ARMAR UN DESORDEN



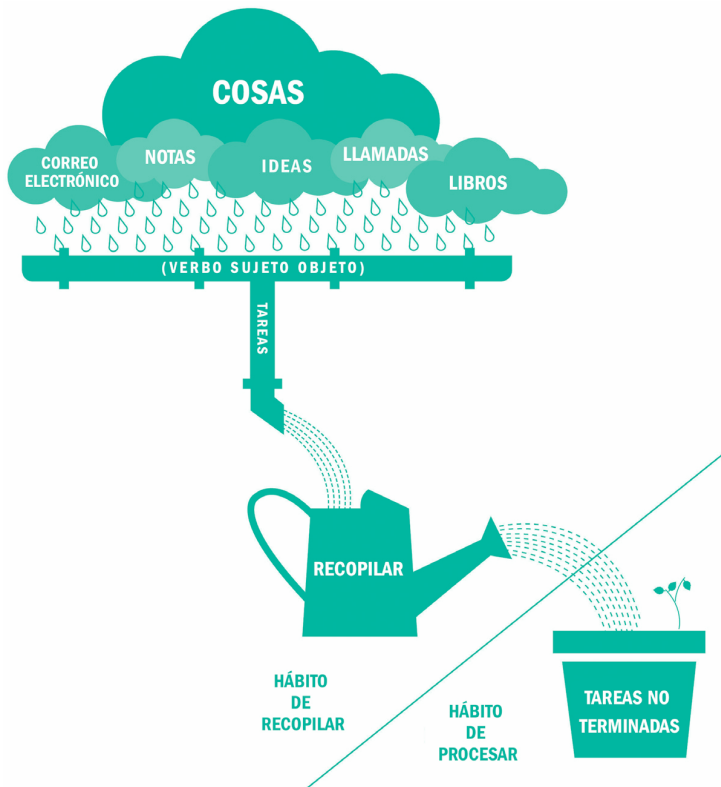
EL BOTE SALVAVIDAS DE LAS PALABRAS



EL CEREBRO EN EL BOLSILLO



PUNTOS CLAVE

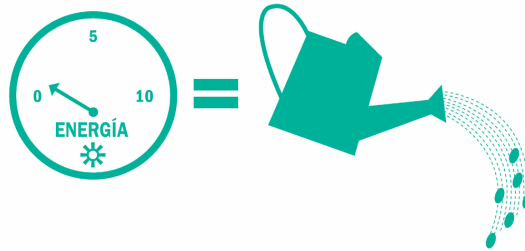


HÁBITO 2

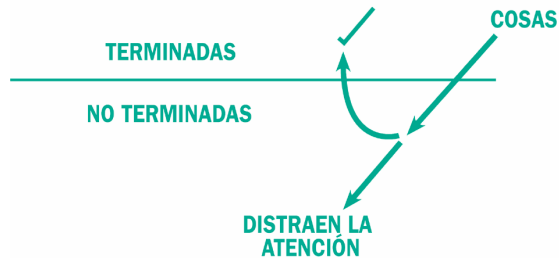
PROCESAR

EL DETONANTE

EL REPASO DIARIO

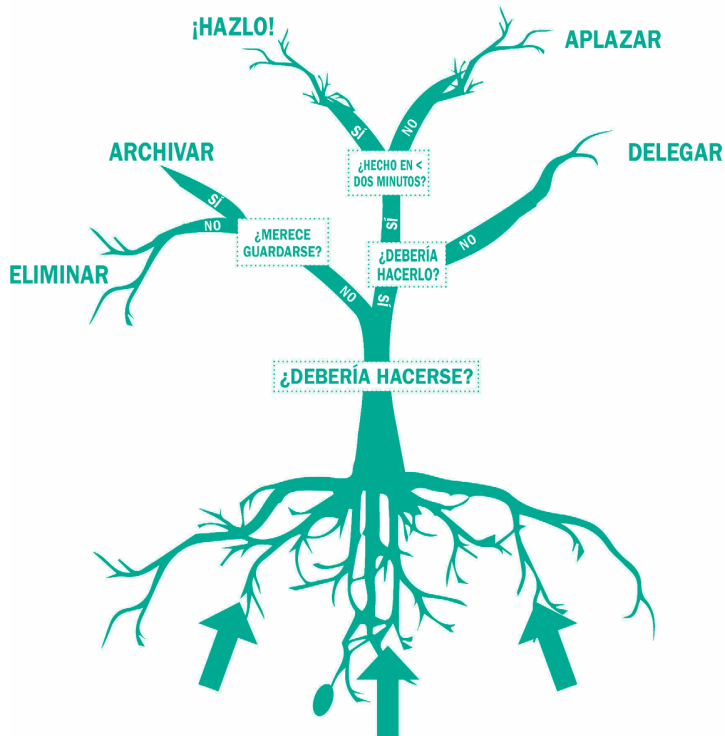


EL DESEO DE TERMINAR



QUÉ HACER

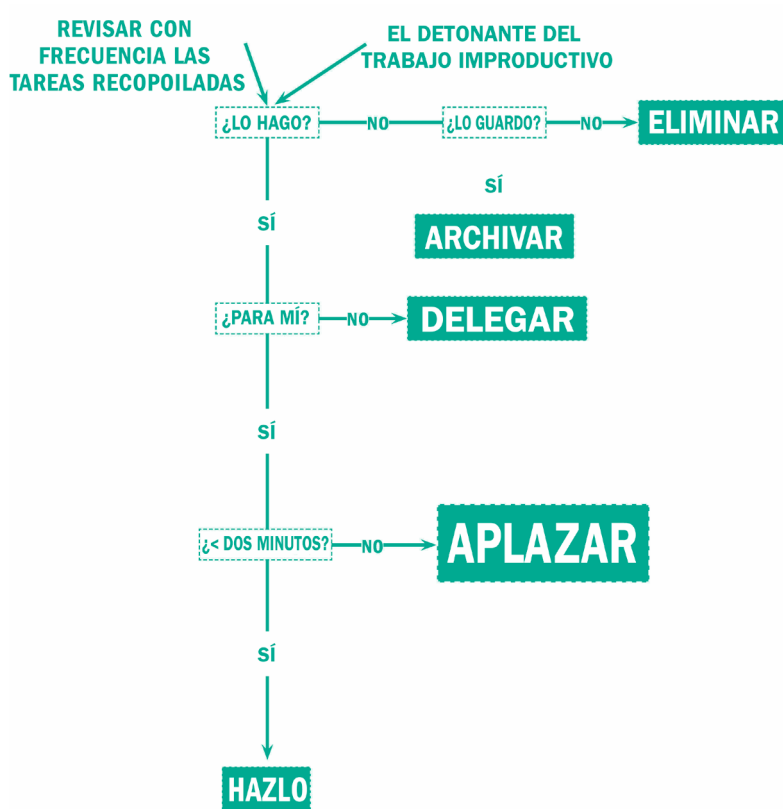
EL ÁRBOL DE LAS DECISIONES



LO QUE CONSIGUES



PUNTOS CLAVE



HÁBITO 3

ELEGIR LAS HERRAMIENTAS

EL DETONANTE NECESITAS RECOPIRAR INFORMACIÓN

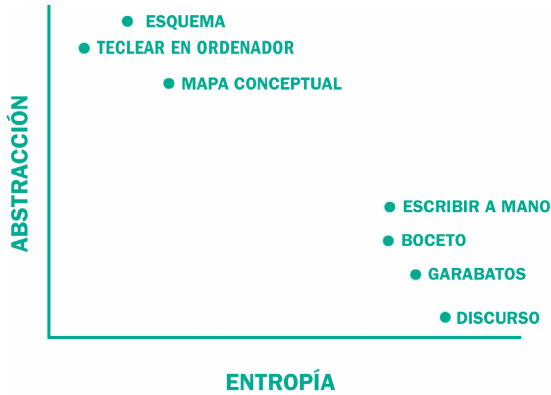


REDACTA LA INFORMACIÓN

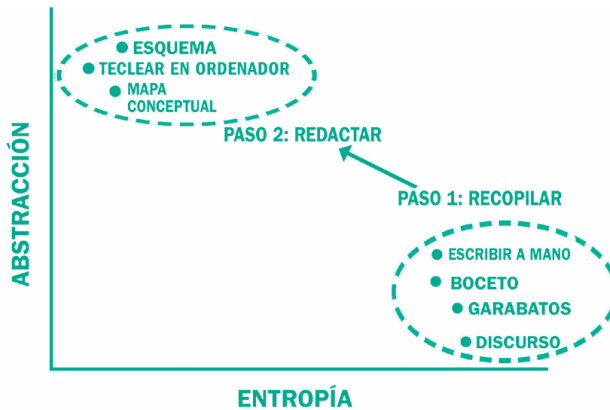


Cuadernillo Complemento del Audiolibro “Ocho Hábitos Productivos” Ben Elijah

ELIGE LA HERRAMIENTA ADECUADA EN CADA CASO



TRABAJA EN DOS PASOS



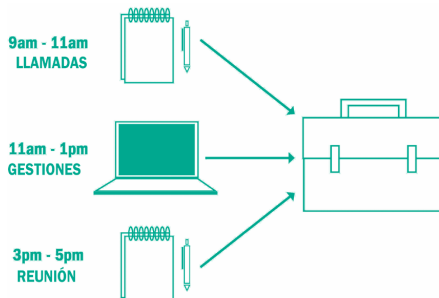
Cuadernillo Complemento del Audiolibro “Ocho Hábitos Productivos” Ben Elijah

LO QUE CONSIGUES

CONOCER MEJOR LA FORMA EN LA QUE CREAS INFORMACIÓN



LAS LIMITACIONES



PUNTOS CLAVE



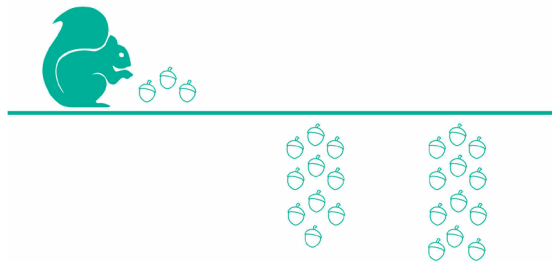
Cuadernillo Complemento del Audiolibro “Ocho Hábitos Productivos” Ben Elijah

HÁBITO 4 PONER EN SITUACIÓN

DEFINIR EL CONTEXTO LÍMITES

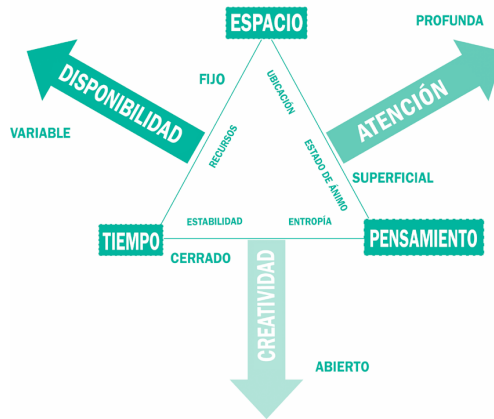


¿ES RELEVANTE EL CONTEXTO?

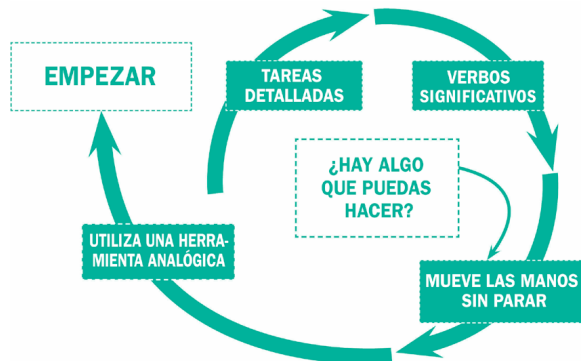


Cuadernillo Complemento del Audiolibro “Ocho Hábitos Productivos” Ben Elijah

EL TRIÁNGULO DEL CONTEXTO



EN UNA NUEVA SITUACIÓN

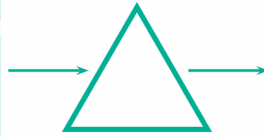


Cuadernillo Complemento del Audiolibro "Ocho Hábitos Productivos" Ben Elijah

QUÉ HACER

CONSTRUYE UNA CLASIFICACIÓN DE CONTEXTOS

FEBRERO						
L	M	M	J	V	S	D
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



- CREATIVIDAD ABIERTA
 - PROFUNDA
 - SUPERFICIAL
- CREATIVIDAD CERRADA
 - PROFUNDA
 - SUPERFICIAL
- UBICACIONES FIJAS
- DISPOSITIVOS

DEMORAR LAS TAREAS



Cuadernillo Complemento del Audiolibro "Ocho Hábitos Productivos" Ben Elijah

LO QUE CONSIGUES HACER FACTIBLE LA TAREA



DARLE SENTIDO A LA PRIORIDAD

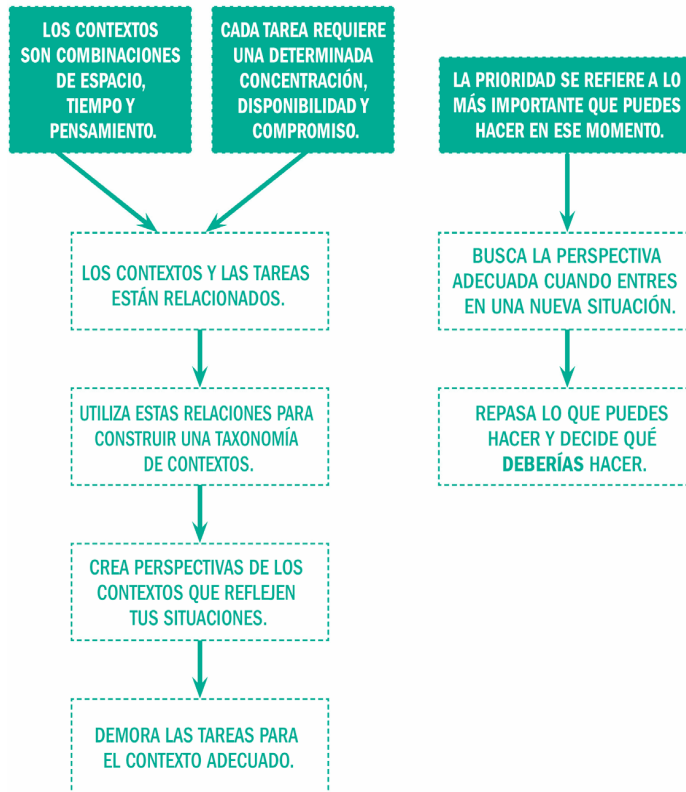


LA SENSACIÓN DE PROGRESO



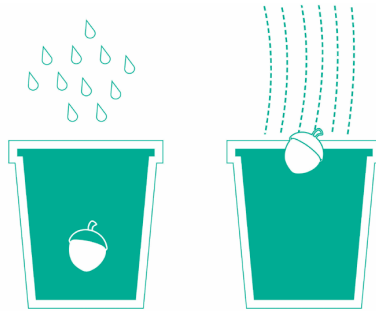
Cuadernillo Complemento del Audiolibro “Ocho Hábitos Productivos” Ben Elijah

PUNTOS CLAVE



HÁBITO 5 TRABAJAR LA MEMORIA

EL DETONANTE ANOTA LAS TAREAS

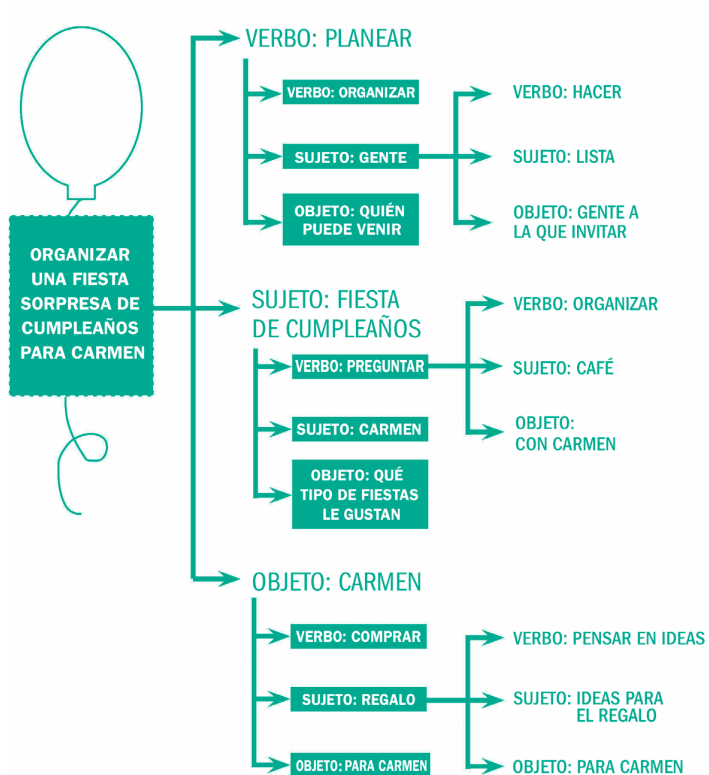


QUÉ HACER MIDE LA MEMORIA A CORTO PLAZO



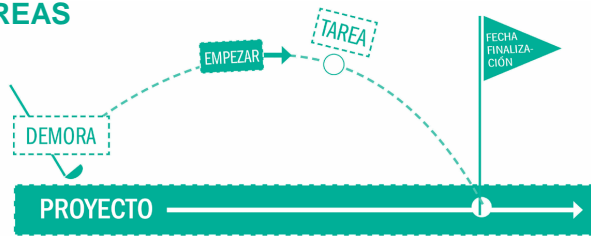
Cuadernillo Complemento del Audiolibro “Ocho Hábitos Productivos” Ben Elijah

USA LA GRAMÁTICA PARA DETERMINAR EL TAMAÑO IDEAL DE LA TAREA



Cuadernillo Complemento del Audiolibro "Ocho Hábitos Productivos" Ben Elijah

DEMORAR LAS TAREAS



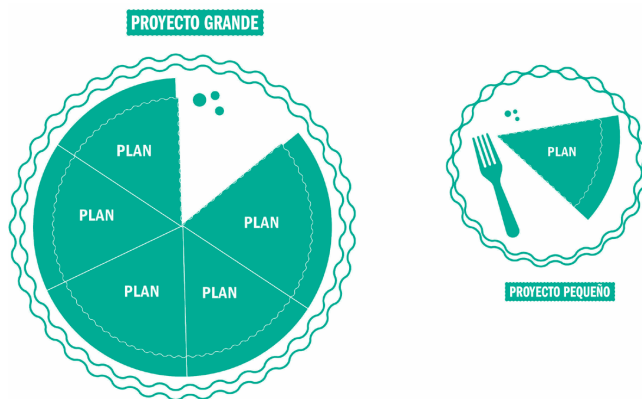
LO QUE CONSIGUES EL TAMAÑO ÓPTIMO DE LA TAREA



PENSAMIENTOS DE MEJOR CALIDAD



¿HAY QUE PLANIFICARLO TODO POR ADELANTADO?



PUNTOS CLAVE

LAS TAREAS DEBEN SER LO SUFICIENTEMENTE PEQUEÑAS PARA QUE NO PIENSES DEMASIADO.

ESCRÍBELA EN UNA FRASE CON ELEMENTOS DE VERBO, SUJETO Y OBJETO.

CADA ELEMENTO PUEDE TENER A SU VEZ UN VERBO, SUJETO Y OBJETO.

REPITE ESTA CASCADA HASTA QUE LAS TAREAS RESULTANTES SÓLO REQUIERAN TRES PENSAMIENTOS DIFERENCIADOS.

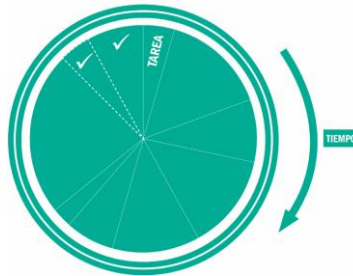
AGRÚPALAS EN PROYECTOS.

DEMORA ESTAS TAREAS PARA EL CONTEXTO APROPIADO.

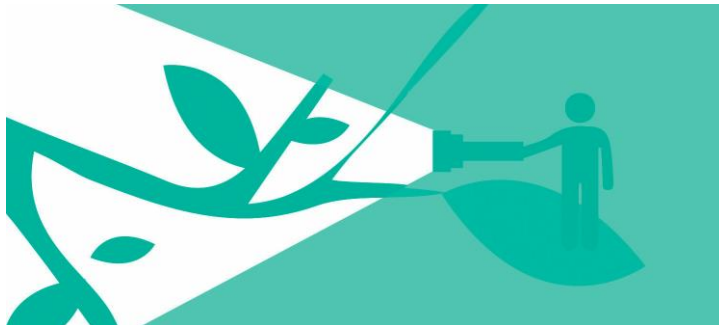
Cuadernillo Complemento del Audiolibro “Ocho Hábitos Productivos” Ben Elijah

HÁBITO 6 EL ÁRBOL DE LA IMPORTANCIA

EL DETONANTE PROYECTOS Y COMPROMISOS



EXPLÓRATE

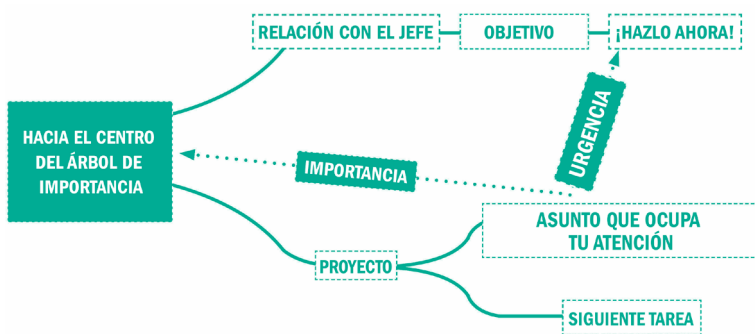


Cuadernillo Complemento del Audiolibro “Ocho Hábitos Productivos” Ben Elijah

CADA VEZ MÁS RAMAS

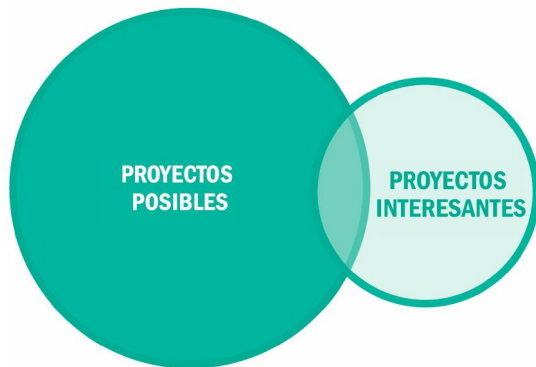


IMPORTANCIA Y URGENCIA

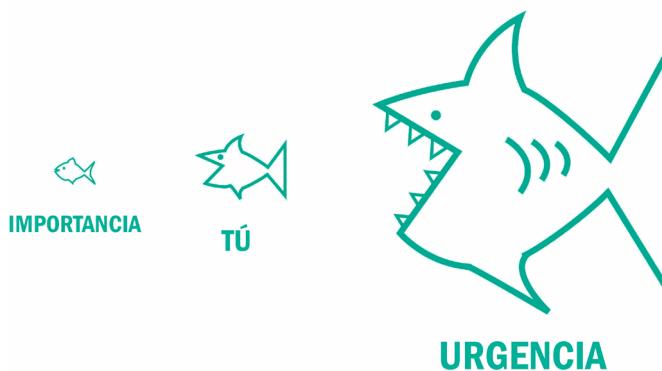


Cuadernillo Complemento del Audiolibro “Ocho Hábitos Productivos” Ben Elijah

LO QUE CONSIGUES TRABAJAR EN COSAS QUE TE INTERESEN

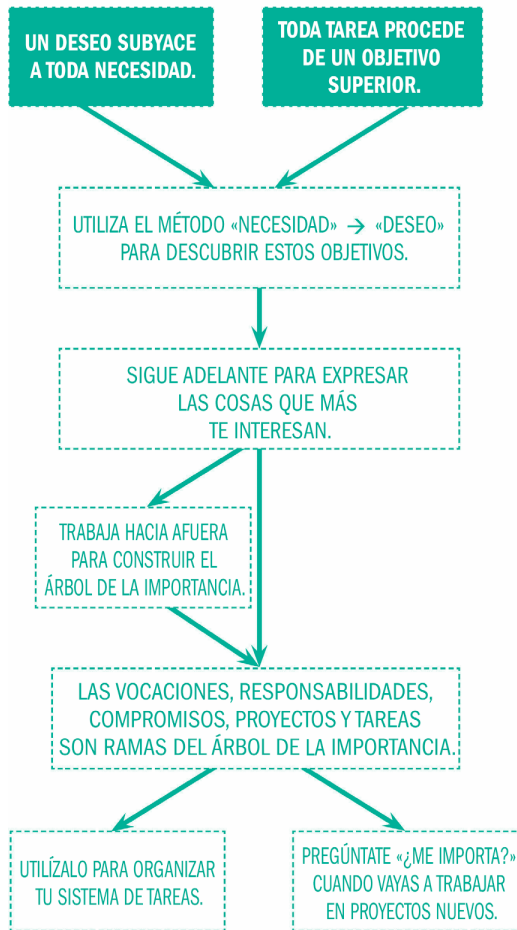


SENSACIÓN DE CONTROL



Cuadernillo Complemento del Audiolibro "Ocho Hábitos Productivos" Ben Elijah

PUNTOS CLAVE

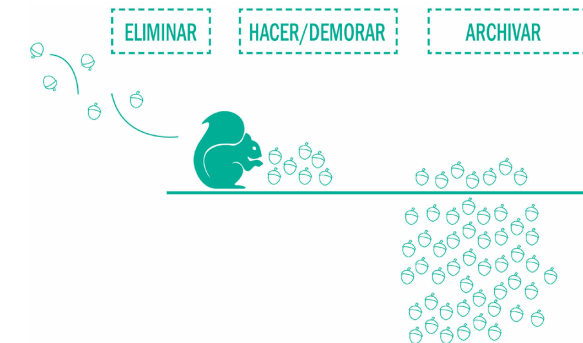


Cuadernillo Complemento del Audiolibro “Ocho Hábitos Productivos” Ben Elijah

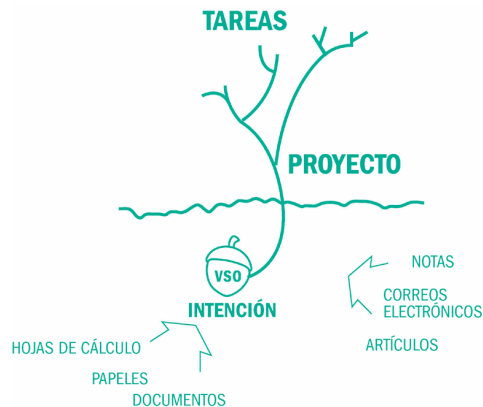
HÁBITO 7 ARCHIVAR

EL DETONANTE

INFORMACIÓN RECOPIADA QUE NO NECESITAS TRABAJAR O PUEDES DEMORAR



RECUPERACIÓN DE LA INFORMACIÓN ARCHIVADA

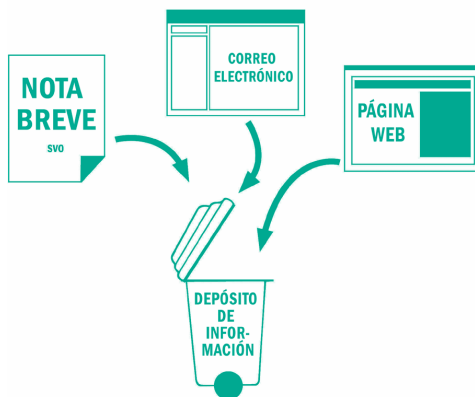


Cuadernillo Complemento del Audiolibro “Ocho Hábitos Productivos” Ben Elijah

QUÉ HACER CONSTRUYE UN DEPÓSITO



GUARDA LA INFORMACIÓN EN TU DEPÓSITO

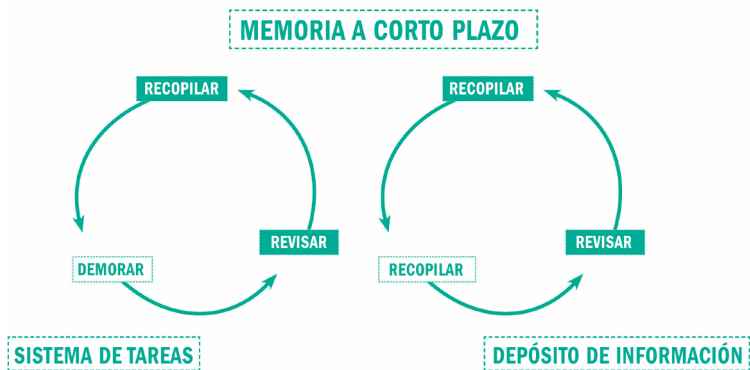


Cuadernillo Complemento del Audiolibro *Como Habitos Productivos* Ben Elijah

RECUPERA LA INFORMACIÓN

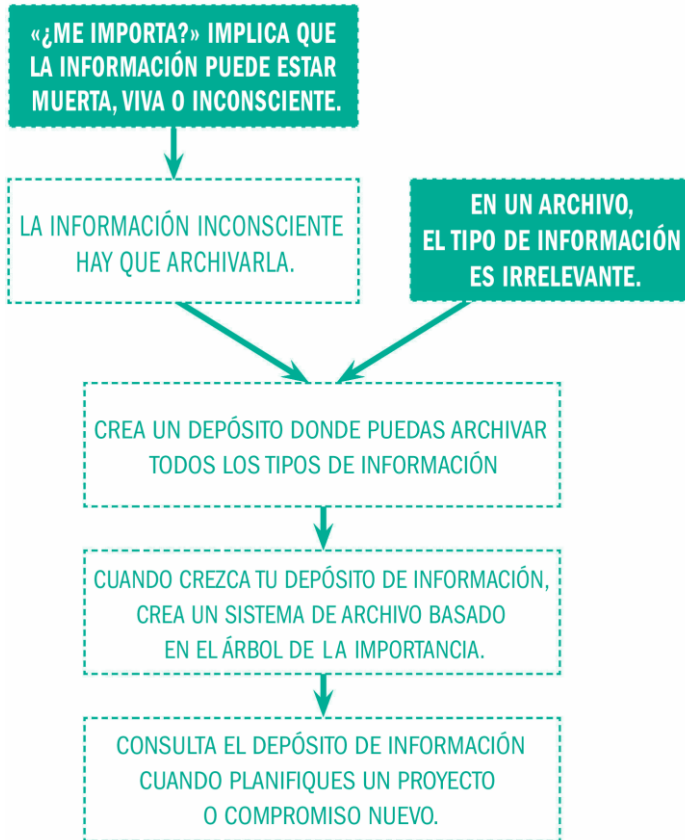


LO QUE CONSIGUES UNA FUENTE DE INFORMACIÓN DE APOYO



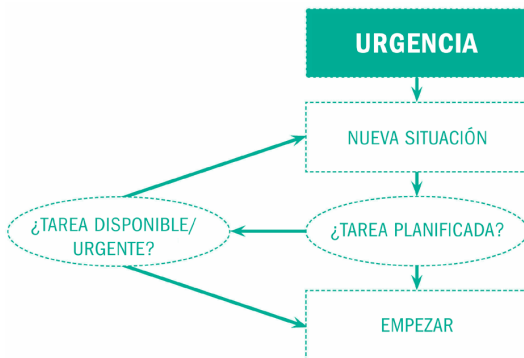
Cuadernillo Complemento del Audiolibro “Ocho Hábitos Productivos” Ben Elijah

PUNTOS CLAVE

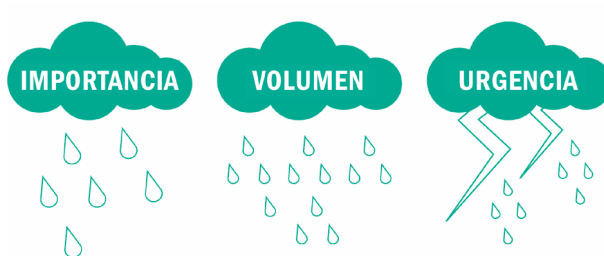


HÁBITO 8 REPASAR Y TERMINAR

EL DETONANTE CAMBIA EL FOCO DE ATENCIÓN

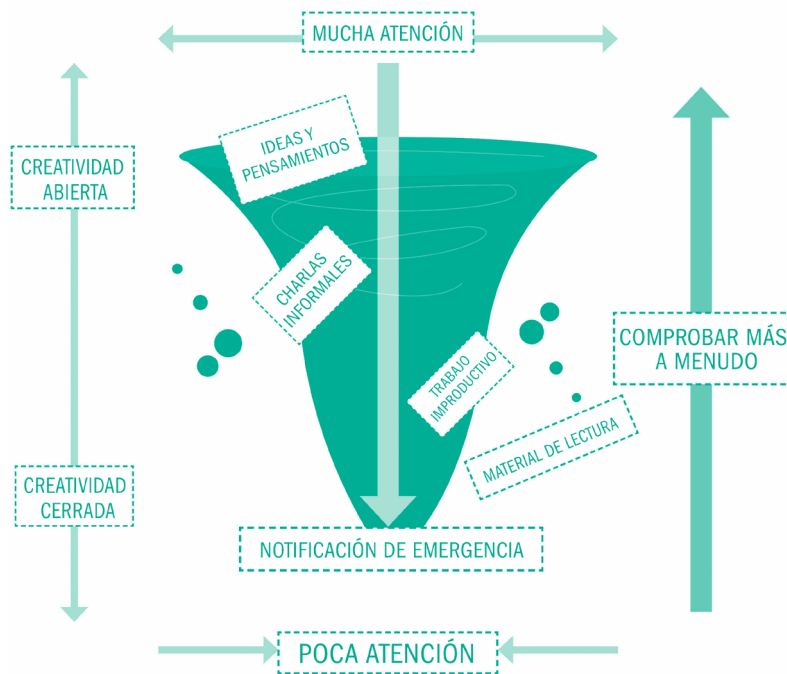


REVISIONES



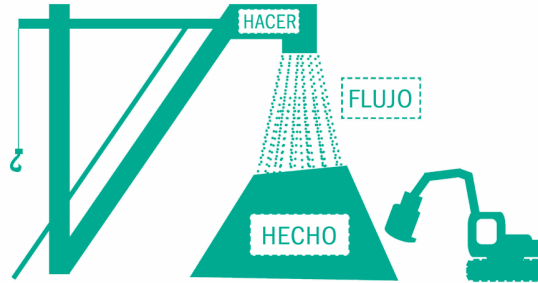
Cuadernillo Complemento del Audiolibro “Ocho Hábitos Productivos” Ben Elijah

SITUACIONES Y REVISIONES

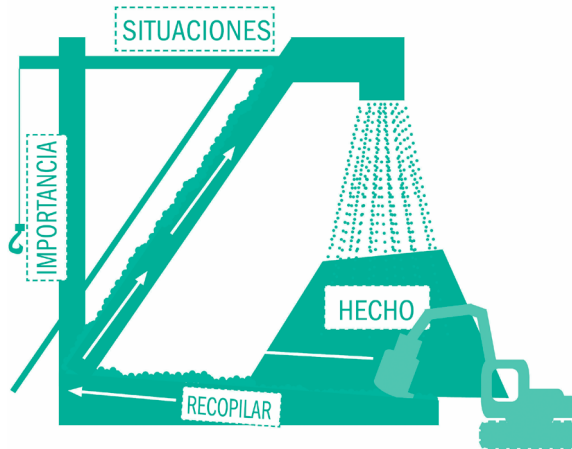


Cuadernillo Complemento del Audiolibro “Ocho Hábitos Productivos” Ben Elijah

QUÉ HACER HACER

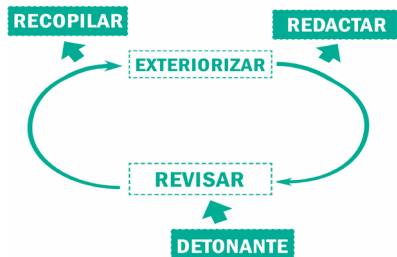


RECOPILAR



Cuadernillo Complemento del Audiolibro “Ocho Hábitos Productivos” Ben Elijah

LO QUE CONSIGUES TRABAJAR EN CÍRCULOS



UNA MANERA MEJOR DE MANEJAR LOS CANALES

LLAMADAS DE TELÉFONO:



- CON CITA
- ATENCIÓN ALTA

CORREOS ELECTRÓNICOS:



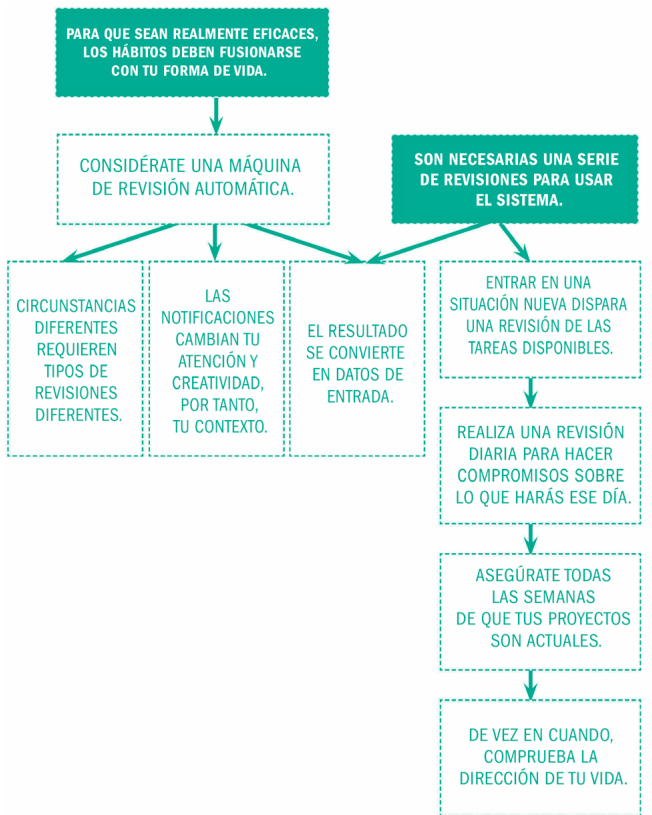
- COMPROBAR 1,2 VECES/DÍA
- URGENCIA BAJA

MENSAJES DE TEXTO:



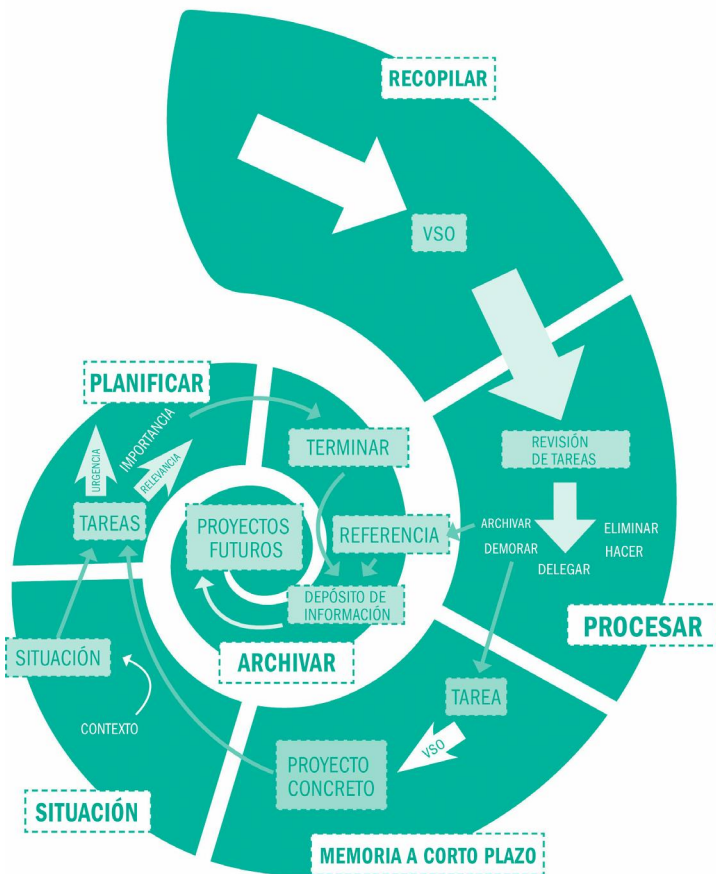
- PERMITIR NOTIFICACIONES
- SÓLO PARA EMERGENCIAS

PUNTOS CLAVE

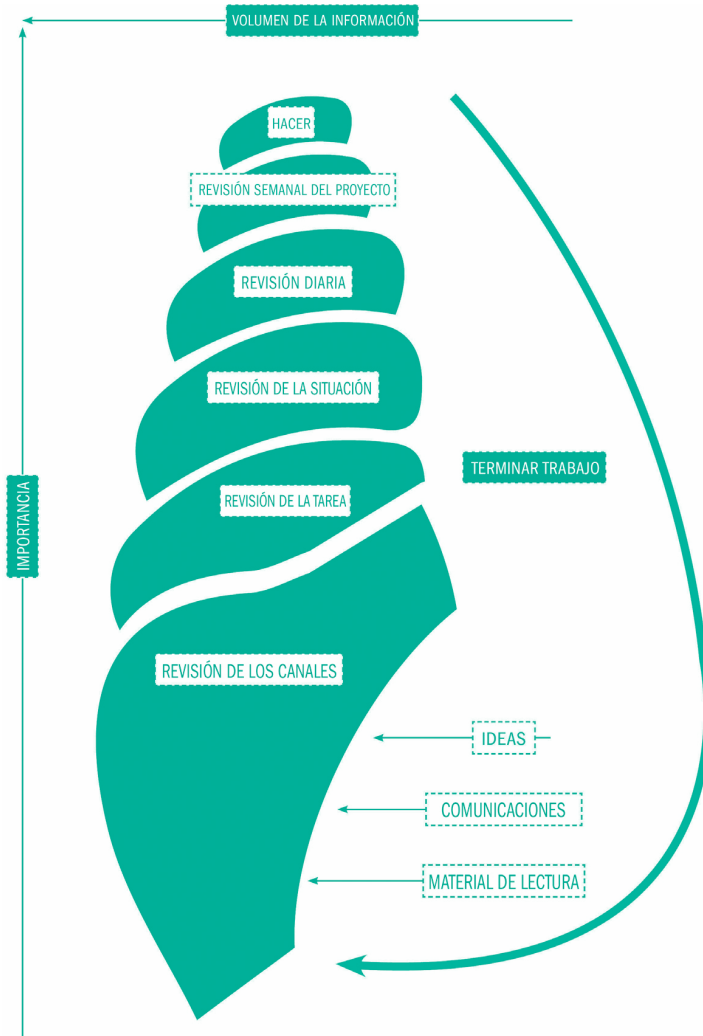


Cuadernillo Complemento del Audiolibro “Ocho Hábitos Productivos” Ben Elijah

CONSOLIDAR LOS HÁBITOS



Cuadernillo Complemento del Audiolibro "Ocho Hábitos Productivos" Ben Elijah



Cuadernillo Complemento del Audiolibro "Ocho Hábitos Productivos" Ben Eljah