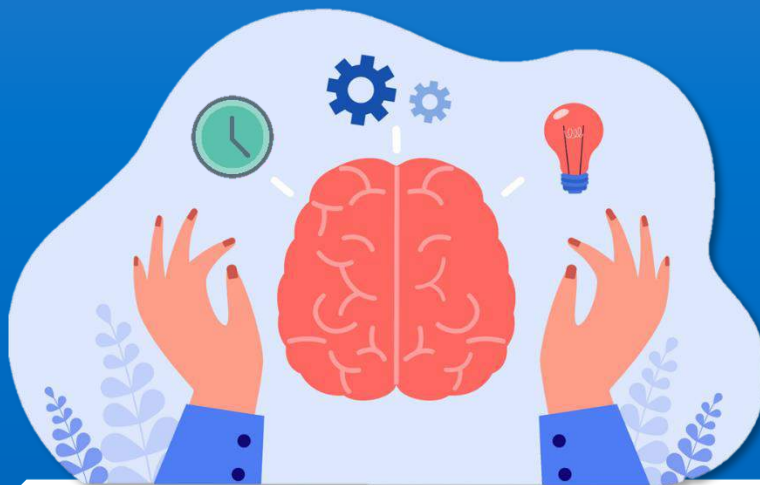


OPTIMIZACIÓN COGNITIVA



CÓMO ENTRENAR TU CEREBRO PARA GANAR FOCO Y AHORRAR TIEMPO

Contacta con nosotros



miquelnadal@emorganizer.com



[@miquel.nadal.vela](https://www.instagram.com/miquel.nadal.vela)



[Miquel Nadal Vela](https://www.linkedin.com/in/MiquelNadalVela)



[@miquelnadalvela](https://www.tiktok.com/@miquelnadalvela)



[Miquel Nadal Vela](https://www.youtube.com/MiquelNadalVela)



<https://www.emorganizer.com/blog>

INDICE



Descanso



Subconsciente



Tiempo



Motivación



Hábitos

DESCANSO





DESCANSO



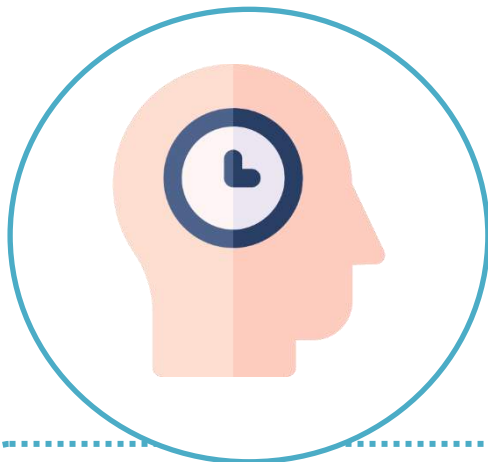
Mínimo 5,5 horas



Máximo 8,75 horas



DESCANSO



24,4 HORAS



DESCANSO

LA IMPORTANCIA DE LA SIESTA



15-18'

6-8 horas

¿Antes o después de comer?



DESCANSO

RITUAL 10-4-2



10 horas sin café

4 horas sin comer

2 horas sin pantallas



DESCANSO

¿Y QUÉ HACEMOS CON EL CAFÉ?



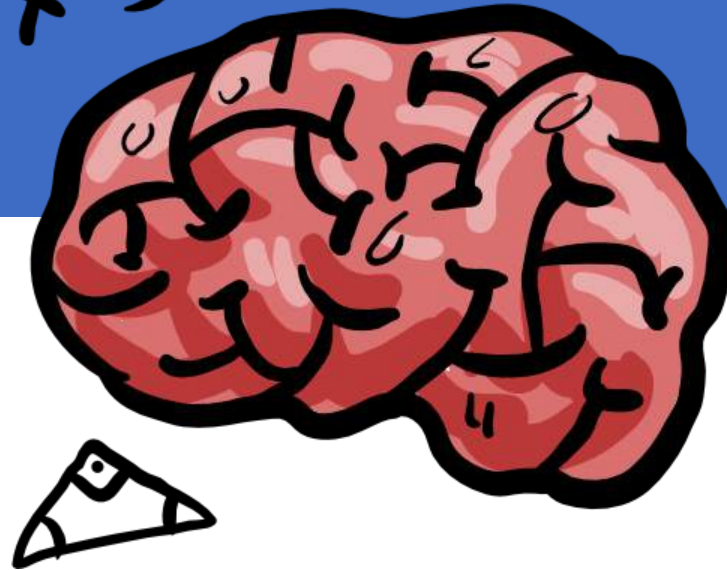
Calidad del Grano

9-13 horas

¿Dependencia?

SUBCONSCIENTE

$x+y$  \sum $\sin \alpha$



SUBCONSCIENTE

PREOCUPACIONES



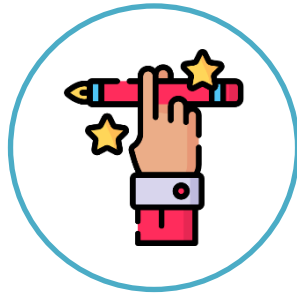
Anótalas

Genera tareas

Pon fecha

SUBCONSCIENTE

ESCRITURA CONSCIENTE



Recuerdos Agradables

Escribe 3

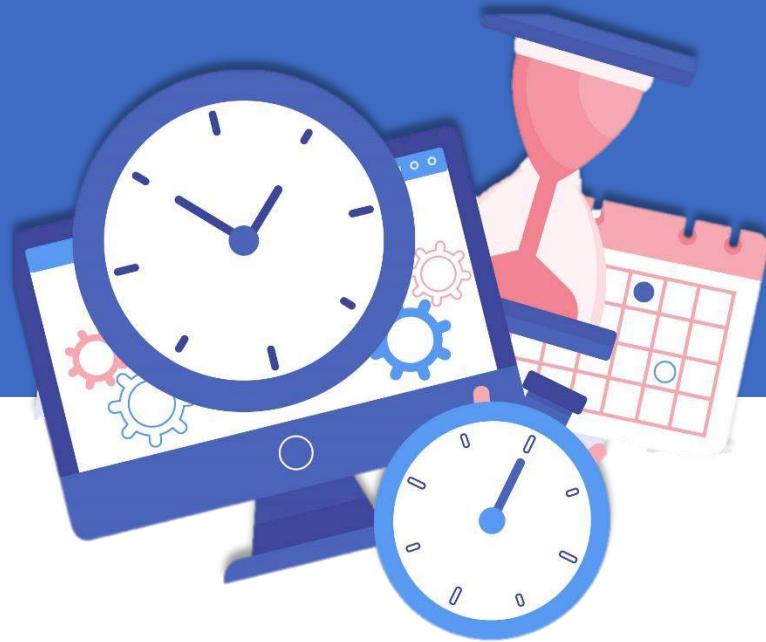
Anclaje inconsciente

SUBCONSCIENTE



Haz click en las imágenes para empezar la meditación

TIEMPO



TIEMPO

MITOS SOBRE EL TIEMPO



Te sentirás mejor con el tiempo

TIEMPO

MITOS SOBRE EL TIEMPO



El tiempo pondrá las cosas en su lugar'

TIEMPO

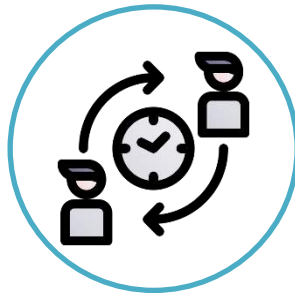
MITOS SOBRE EL TIEMPO



El tiempo cura las heridas

TIEMPO

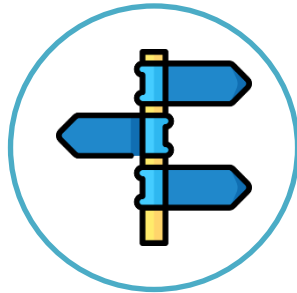
MITOS SOBRE EL TIEMPO



El tiempo cambia tus creencias

TIEMPO

ALTERNATIVAS AL TIEMPO



Intención

Hábitos

Motivación

MOTIVACIÓN



¿En qué momento de la semana (de media) estamos más motivados?

A Lunes a las 10am

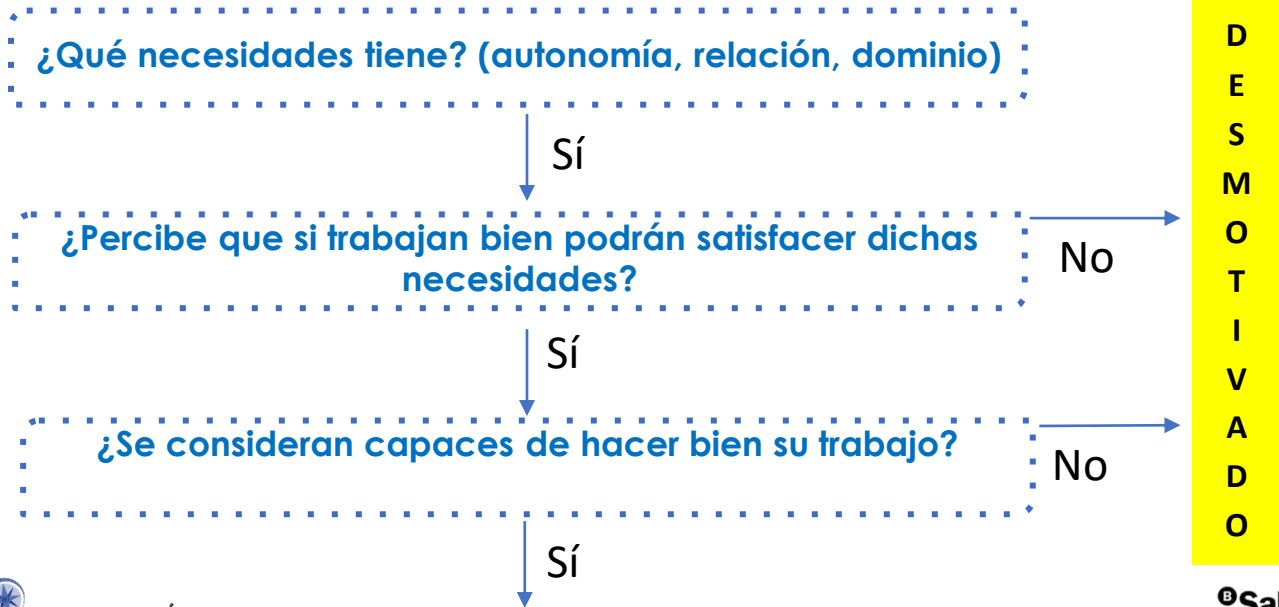
B Martes a las 4pm

C Jueves a las 4pm

D Fin de semana (en general)

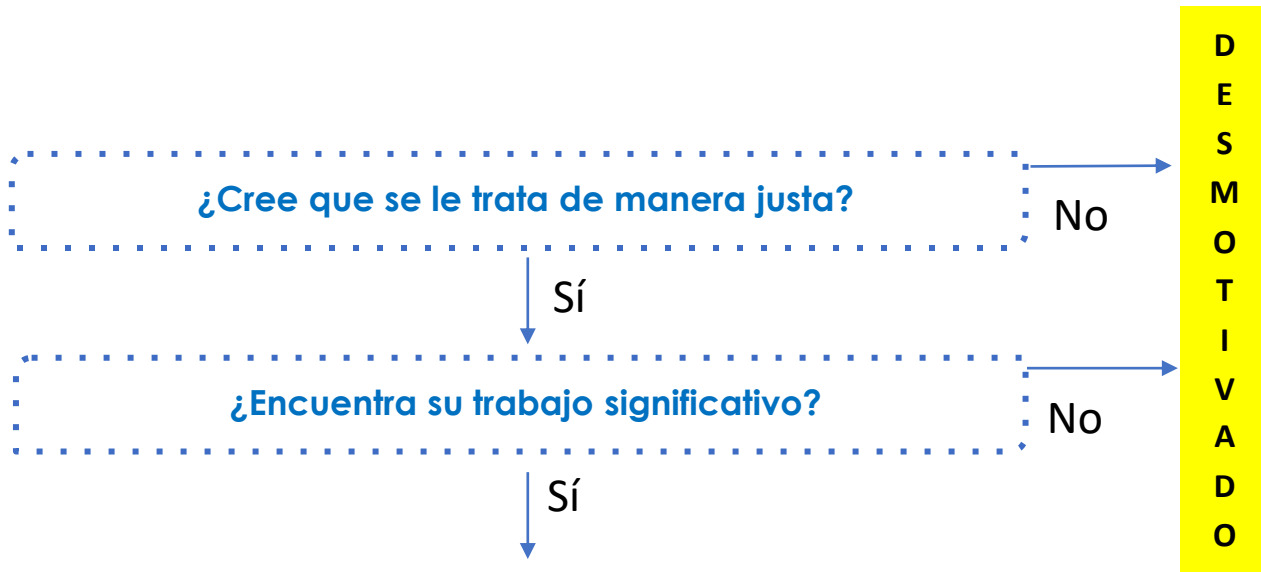
MOTIVACIÓN

CÓMO SABER SI UNA PERSONA ESTÁ MOTIVADA



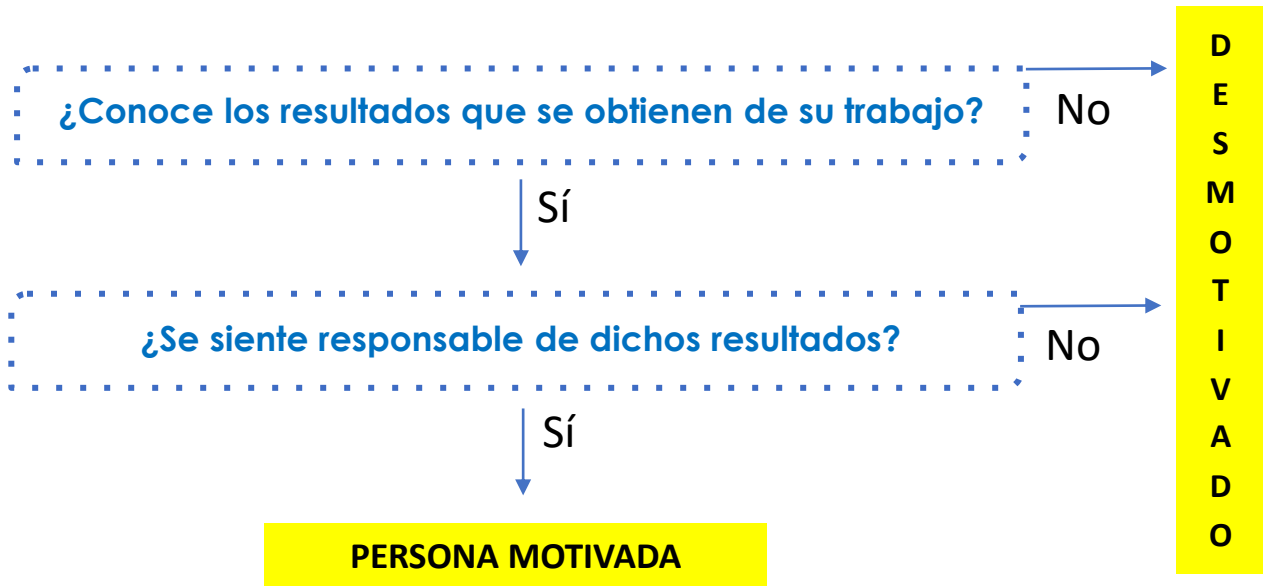
MOTIVACIÓN

CÓMO SABER SI UNA PERSONA ESTÁ MOTIVADA



MOTIVACIÓN

CÓMO SABER SI UNA PERSONA ESTÁ MOTIVADA



MOTIVACIÓN

MEJORA TU MOTIVACIÓN



Sensibilidad al Contexto

Foco y claridad

Optimización Cognitiva

HÁBITOS



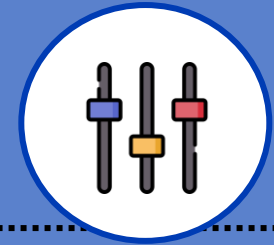
TAREAS ACELERADORAS

¿CÓMO DEBEN
SER?

Foto de [Jr Korpa](#) en [Unsplash](#)



FINITAS

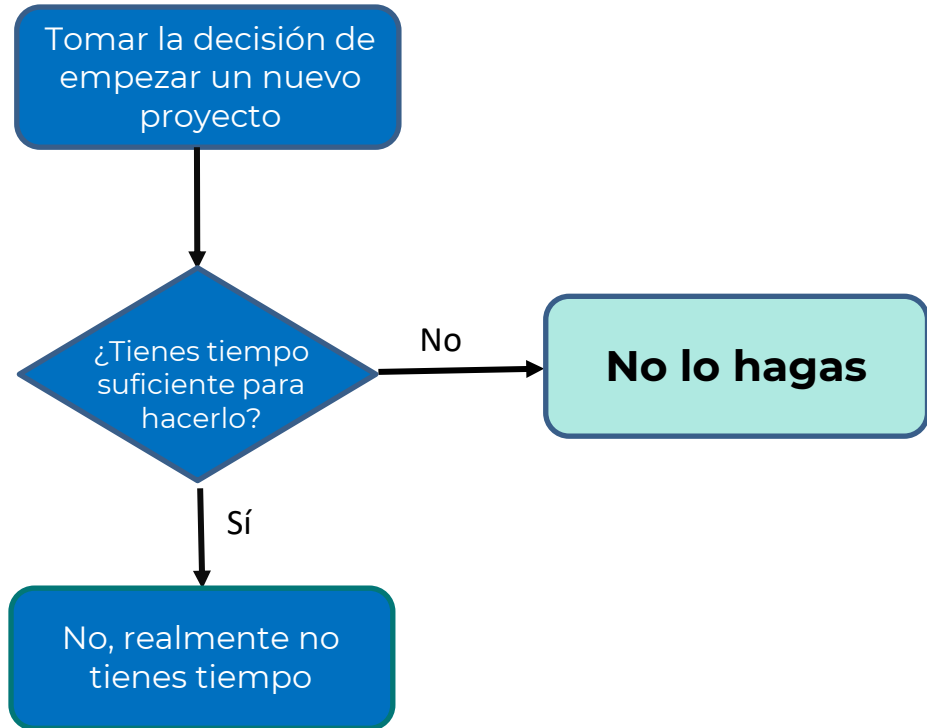


CONTROLABLES



FÁCILES

LA REGLA DEL SÍ/NO



CONTACTA CONMIGO



miquelnadal@emorganizer.com



[@miquel.nadal.vela](https://www.instagram.com/miquel.nadal.vela)



[Miquel Nadal Vela](https://www.linkedin.com/company/miquel-nadal-vela)



[@miquelnadalvela](https://www.tiktok.com/@miquelnadalvela)



[Miquel Nadal Vela](https://www.youtube.com/channel/UCmiquelnadalvela)



<https://www.emorganizer.com/blog>