

El secreto detrás del éxito: Bill Gates reveló la estrategia que usa para concentrarse



Bill Gates compartió el método que utiliza para ayudar a su cerebro a empujar sus propios límites y lograr la concentración necesaria para llevar adelante todos los proyectos que se propone.

La estrategia que compartió el magnate como el secreto detrás de su éxito es conocida como Deep Work (trabajo profundo) y tiene que ver con «hacerle la vida más fácil» al cerebro mediante un principio básico: no todas las tareas requieren del mismo tiempo ni nivel de concentración.

Este método requiere **determinar el momento en el que cada uno es más productivo** (mañana, tarde o noche) y dejar para ese período la tarea más compleja.

Igualmente, el punto más importante de la estrategia es que no existan distracciones, ya que **al focalizar el 100% de la atención en una única tarea, el nivel de productividad aumenta.**

Dos semanas para pensar al año

Bill Gates confesó que **dos veces al año se toma «una semana para pensar»**. Al contrario de lo que cualquiera podría pensar, esos 14 días anuales no tienen que ver con vacaciones, sino con **trabajar al máximo sin interrupciones**.

Dejando de lado las ocho horas diarias que duerme, solamente se toma recesos cada aproximadamente una hora, de no más de 5 minutos.

Además, en los recreos no recurre al celular o cualquier otro dispositivo tecnológico, sino que lo que aconseja es **caminar o simplemente no hacer nada y distraerse**

Fuente: Canal 26