

hacktua

Tu mejor versión

www.hacktua.com

Descargo de responsabilidad

Hacktua entrega información relacionada con aspectos relevantes en salud pública para el público en general.

Esta información se entrega con el entendimiento y la aceptación por parte de los lectores y usuarios de que Hacktua no está entregando consejos de naturaleza médica, psicológica y/o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas del cuidado de la salud.

La información entregada, contenida en estas publicaciones, la página web o nuestra aplicación, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles.

No debe ser considerado como consejo médico, nutricional o psicológico para resolver problemas individuales.

Hacktua no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

Índice

1. Introducción 6
2. Hack de Nutrición 12
3. Hack de Sueño 15
4. Hack de Ejercicio 19
5. Hack de Mente 22
6. Hack de Trabajo 23
7. Epílogo 27

Presentación

Te presentamos 5 hacks a modo de recursos para optimizar tu organismo de una manera práctica y efectiva y lograr cambios que mejoren tu calidad de vida.

¿Hack qué? ¿Que qué significan estas palabras? Ah, si, te cuento...

Un día de 1922, William Faulkner, leñador de profesión, inventó la palabra hackear. Pero esta historia te la contaremos a través de nuestra newsletter.



Por ahora lo que importa es que conozcas que es un “hack”. Imagina que quieres hacer algo en menos tiempo y con menos esfuerzo, ¿qué harías?, pues eso, que lo has de “hackear”.

Si tomamos como ejemplo un ordenador o un teléfono móvil, sería como instalar aplicaciones, desactivar o eliminar programas y virus que generan interferencias y bajo rendimiento para que el sistema funcione de manera óptima.

Por lo tanto, estos 5 hacks que te compartimos en este ebook, son “programas de salud” listos para que los instales en tu organismo.

5 programas de salud basados en:

Nutrición

Elimina de tu alimentación todo aquello que no te está nutriendo.

Ejercicio

Optimiza tus entrenos, no se trata de hacer más, se trata de hacer menos y mejor.

Trabajo

Sé más eficiente y productivo/a. Evita la procrastinación, aumenta tu concentración y mejora tu capacidad creativa.

Sueño

Mejora la calidad del sueño y que el dormir no te quite el sueño.

Mente

Cambia tus pensamientos para que así cambien tus emociones.

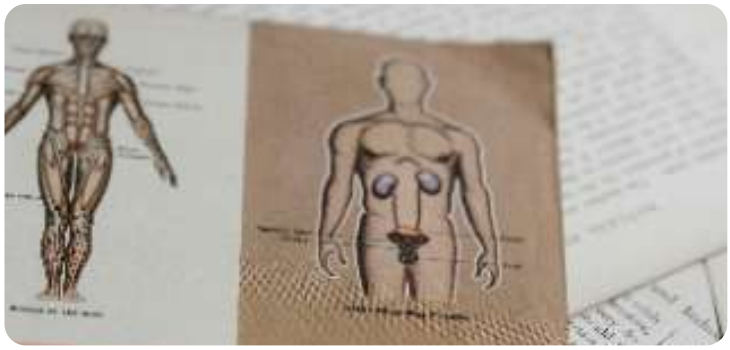
Introducción

Muy pocos, prestamos la debida atención al más espléndido tesoro que la vida ha regalado al más bello de los planetas. Y uno de los pocos, parece ser tú.

Estas páginas no contienen ninguna fórmula mágica a excepción de una: *todos los caminos conducen a **ti***. Y, por lo tanto, a Tu cuerpo.

En este tesoro del que te hablaba, se guardan:

- unos 45 litros de agua
- unos 800 tipos de tejidos
- 211 huesos
- unos 100 órganos
- unos 900 músculos
- y unos 100.000 genes.



Y éste tesoro que se te ha concedido, necesitó la fortuna de unos cuantos más tesoros... todos los tesoros de todos tus ancestros, *¡unas 150 generaciones!*

Si sumáramos la posibilidad matemática de todos tus padres, abuelos, bisabuelos, etc hasta el número 150... tendríamos:

- La posibilidad matemática de que tu padre conozca a tu madre en un planeta de 7.500 millones de habitantes...

- Que en una emisión de esperma hay entre 1.000 y 100.000 espermatozoides (un total de 400.000 trillones en una vida) y que sea el tuyo el que ha llegado a fertilizar el óvulo...
- Que en una mujer fértil, hay una media de 100.000 óvulos fértiles y que haya sido justo ése el tuyo es de 10 elevado a .....
- Que esto se haya repetido en las 150 generaciones de media que han existido antes que tú desde la aparición del hombre en la Tierra: es de 1 entre 10 elevado a 45.000.

Total, que si lo sumamos todo: *1 de cada 10 elevado a 2.685.000*.

Es decir, que el que estemos ahora, yo escribiendo y tú leyendo, en estos momentos, es una casualidad inmensa. Por dicha casualidad, y lo difícil, por no decir imposible que se repita...hemos de dar gracias infinitas a la obra mejor hecha por ahora, en nuestro mundo conocido. Entiendo que los números te abrumen...a mí también me pasaba al principio, hasta que pensé:

"Un cuerpo que mantiene el equilibrio a dos patas, sin una carcasa fuerte que aguante bien los ataques de los depredadores, sin garras poderosas para atacar, sin una piel a prueba de balas, sin colmillos poderosos, sin ser para nada fuerte ni ágil en comparación al resto de organismos vivos: que podríamos decir que la muerte, tendría que ser el primer destino que tendríamos al nacer..."

En fin, que dejemos ya de dar gracias y no perdamos más el tiempo.

LA PRIMERA MARAVILLA DEL MUNDO ES TU CUERPO

Y no te mires tanto en el espejo, la maravilla principal ocurre invisiblemente en el interior. Un interior que ha optimizado en los últimos 120.000 años, todo su interior hasta niveles excelentes.

Cuando aparecimos, todos los organismos vivos nos vieron cómo productos procesados del supermercado: baratos y de mala calidad. Nos valoraron por lo que tú te miras en el espejo, no por el interior.

Y este interior no lo tuvo fácil en un principio. Poco a poco empezamos a optimizar todas nuestras habilidades.

Y aproximadamente hará unos 100.000 años - año arriba, año abajo - desarrollamos:

- Un cuerpo capaz de digerir diferentes alimentos, de diferentes zonas del planeta.
- Una capacidad mental para razonar, imaginar, construir, etc...sin igual.
- Unas habilidades físicas hábiles para escalar, correr, saltar... esquivando a miles de depredadores.
- Una capacidad de asociación como tribu para distribuir los trabajos, optimizar la vida y la supervivencia.

Y este interior, nos hizo llegar hasta aquí: A un lugar donde optimizar tu potencial sea sencillo, efectivo y perdurable en el tiempo. **Un lugar donde aflore tu "yo esencial".**

En este ebook te enseñamos 5 optimizaciones muy importantes. Hemos escogido 5 de entre miles que tenemos.

Hemos escogido éstas para afianzar tu confianza. Porque con confianza puedes conseguir cualquier cosa que te propongas. Y con cada objetivo que cumplas ganarás algo de incalculable valor:

GANARÁS TIEMPO, LA ÚNICA COSA QUE NO PODEMOS COMPRAR

Un tiempo con el que podrás disfrutar de tu familia, pareja, amigos, de un amanecer y un atardecer sin prisas, de la brisa en tu cara, de los baños refrescantes en las playas, de los miles de montañas recorridas, de las sonrisas perennes y del amor inacabable...

En un principio puede que necesites ayuda, usa nuestro asistente virtual la App de Hacktua. Cada optimización te llevará a una siguiente y esta a otra y así hasta las que tú necesites.

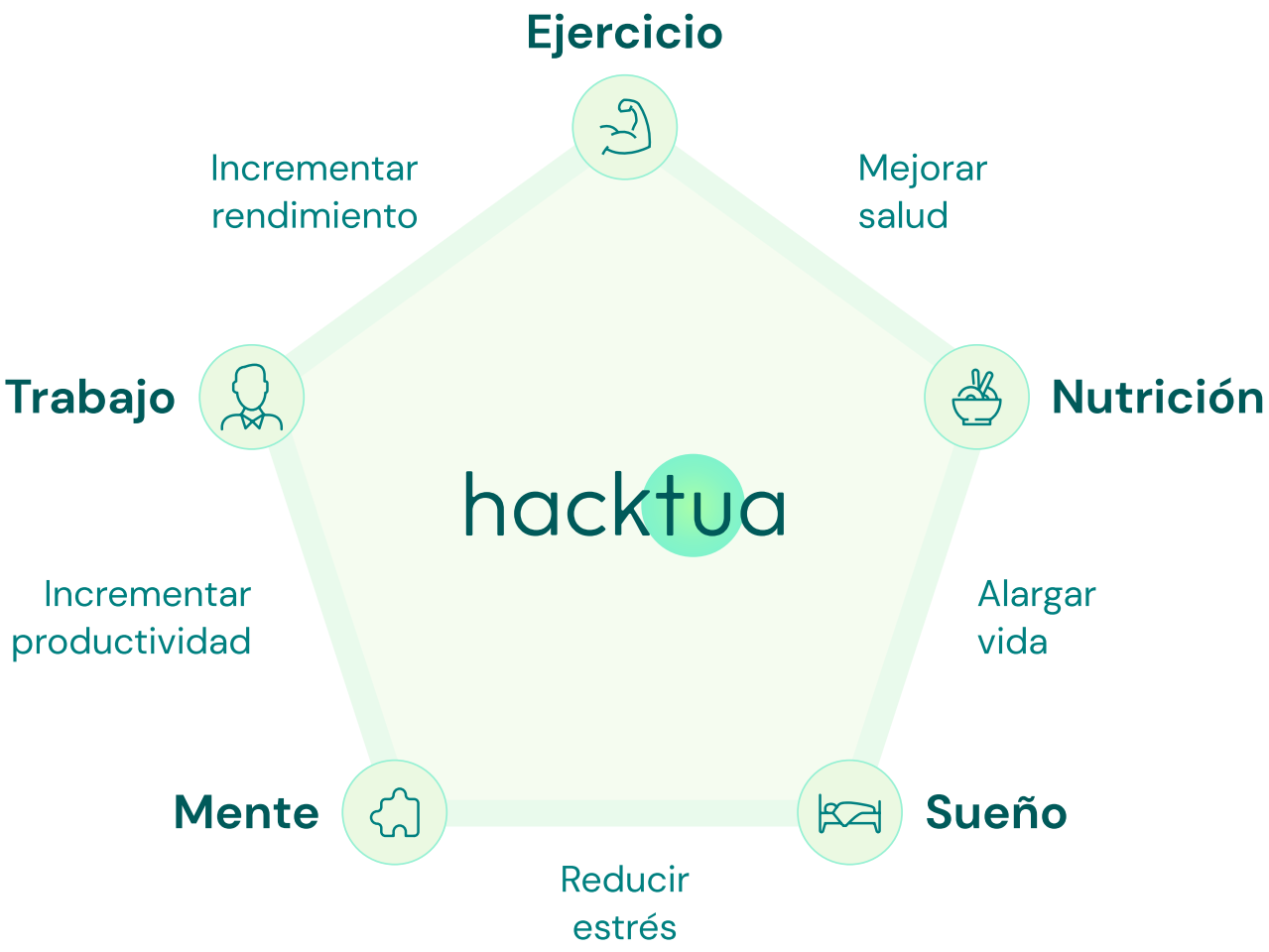
Poco a poco se irán arraigando en tu estilo de vida de manera saludable, hasta el punto de no necesitar ayuda.

¿En qué se basa nuestro asistente virtual?

Hacktua es una aplicación para móvil muy sencilla. La empezamos hace mucho tiempo, no fue fácil. Buscamos a los mejores de cada especialidad de la salud, cada uno de ellos nos referenció a los mejores mundiales de su campo de trabajo, cada mejor del mundo

escribió uno o varios libros, hizo ponencias, pódcast y videos de todo lo que sabía, muchas veces nos derivaban a otros campos de estudios fascinantes, y estuvimos en todos ellos, buscando, leyendo, escuchando, mirando, **hasta conseguir tener todo lo necesario para construir la App de Hacktua.**

Verás que está dividida en 5 partes que interactúan entre ellas:



Sólo tendrás que clicar qué categoría necesitas fortalecer y ella te indicará todos los posibles objetivos que se pueden hacer.

Cuando escojas uno, te indicará todos los múltiples recursos que puedes utilizar para llevarlo a cabo y llegar a culminar el objetivo. Podrás escoger los recursos que se adapten más a tí y guardarlos en tu diario de objetivos.

Este diario te ayudará a mantener tus hábitos de manera sencilla. En él podrás configurar el tiempo, los recordatorios, etc que necesites para llevarlo a cabo.

En fin, el diario de a bordo de la primera maravilla del mundo...tú.

Empecemos sin más.

Hack Ejercicio



Optimiza tus entrenos, no se trata de hacer más, se trata de hacer menos y mejor.

Umbral Aeróbico y Anaeróbico

Los umbrales aeróbico y anaeróbico son conceptos muy útiles, ya no sólo para deportistas, si no para todos los que quieran mejorar su rendimiento.

Están ligados a los cambios que se producen en el metabolismo durante el ejercicio y, por lo tanto, repercuten en los beneficios que obtienes de tu sesión de entrenamiento.

Al entender las ventajas de entrenar en unas zonas de intensidad determinadas por los umbrales, podrás entrenar de forma más eficiente para alcanzar tus metas.

Umbral Aeróbico

El umbral aeróbico es el punto en el que el nivel de lactato en sangre empieza a aumentar. Un umbral aeróbico más alto te permite entrenar a mayor intensidad sin que se acumule lactato en la sangre. Si tu objetivo es trabajar tu umbral aeróbico, la clave está en centrarse en el entrenamiento de baja intensidad (correr, nadar, bicicleta, etc).

El incremento de los capilares y el metabolismo de ácidos grasos desarrollados potencian la habilidad del cuerpo para incrementar la intensidad del entrenamiento sin que el nivel de lactato aumente a un nivel que ya no pueda descomponerse.

En la práctica, esto significa que puedes seguir entrenando con más intensidad por más tiempo

Umbral Anaeróbico

Tu umbral anaeróbico es la máxima intensidad de ejercicio a la que puedes someter a tu cuerpo por un periodo de tiempo prolongado sin que se acumule demasiado lactato en tu torrente sanguíneo.

Cuando sobrepasas tu umbral anaeróbico, tu metabolismo anaeróbico incrementa y empieza a acumularse lactato en la sangre, lo cual puede provocar que los músculos se tensen. Al igual que ocurre con el umbral aeróbico, para desarrollar el umbral anaeróbico debes entrenar por encima de él.

Esto significa que entrenarás principalmente ligeramente por debajo del umbral, sobrepasándolo de vez en cuando. Potenciar tu umbral anaeróbico te permitirá entrenar con mayor intensidad sin que el lactato provoque que tus músculos se tensen.

¿Cómo lo calculamos?

Colócate un pulsómetro y ve a una cinta de correr, comienza por trotar a 8 km/h y cada dos minutos sube 0,5 km/h la velocidad de carrera. Al principio es fácil, puedes pensar en otras cosas y tu frecuencia respiratoria no está muy agitada, incluso no recurres a respirar por la boca. En el momento en el que subes la velocidad, y no puedes pensar en nada solo en que estás muy cansado y tu respiración comienza a ser exagerada: inspiraciones más

profundas, espiración nasal y bucal, ese es el punto en el que tienes que mirar pulsaciones y velocidad y donde aproximadamente tendrás el umbral anaeróbico.

Calcular nuestra frecuencia cardíaca máxima:

FCmax = 220 – (tu edad en años)
y aplicarle el 90%

que es aproximadamente donde suele estar el umbral anaeróbico de la mayor parte de la gente. Es decir, que si mi frecuencia cardíaca máxima es de 200 pulsaciones por minuto, mi umbral rondará las 180 pulsaciones.

Resumen

Aeróbico

Si tu entreno es carrera o bici o similar: no superamos el 75% del umbral. Frecuencia Cardíaca Máxima = 220 - edad = será X.

Por ejemplo, con 50 años de edad : 220 - 50 = 170.

El entrenamiento aeróbico no debe superar el 75% de X o cómo en el ejemplo de 170 (el 75% de 170 serán: 127,5 pulsaciones/minuto).

Anaeróbico

Si tu entreno es de fuerza, intervalos, Hit o similar: no superamos el 90% del umbral. Frecuencia Cardíaca Máxima = 220 - edad = será X.

Por ejemplo, con 50 años de edad : 220 - 50 = 170.

El entrenamiento aeróbico no debe superar el 90% de X o cómo en el ejemplo de 170 (el 75% de 170 serán: 153 pulsaciones/minuto).

Hack Nutrición



Elimina todo aquello que no te está nutriendo

¿Quieres ver un cambio interior que sea visible en tu exterior?

Ya no te hablo del peso y del volumen que va a ser obvio, vas a ver una mejora en tu piel, en tu descanso al dormir, en tu mejor control del estrés, en el extra de energía que dispones, etc...

Solo tienes que hacer 5 cambios:

1) Retira cereales: harinas, pasta, pan, arroz , etc

- Todos los cereales provocan inflamación intestinal en el 80% de la población mundial.
- Los intestinos son los encargados de desinflamar el 80% de tu cuerpo.
- Si los intestinos se inflaman, no absorben bien los nutrientes que van a nutrir todo tu cuerpo: la piel, el cerebro, los músculos, órganos, etc.
- El interior del cereal tiene un 50% de azúcar.
- Todo el azúcar que no consumamos se convertirá en grasa por si no encontramos comida en 3 semanas...
- Retirar Cereales = Menos inflamación + Menos Grasa + Menos volumen

2) Retira todos los azúcares no provenientes de la fruta o los frutos secos:

- Es un alimento vacío, no aporta ningún nutriente a tu organismo.
- Provoca picos de insulina, una hormona que dice a todas las células que se hinchen de azúcar.
- Si no se consume, se convierte en grasa como almacenaje de energía.
- A más picos de insulina = más facilidad de tener resistencia a la insulina.
- Resistencia a la insulina: inflamación, obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas y una comprobada adicción.
- La abstinencia puede durar de 4 a 7 días.

3) Retira todos los lácteos:

- La proteína de la leche es la caseína.
- La caseína es el 80% de la proteína. La caseína sirve para hacer pegamento industrial.
- Aumenta los niveles de grasa saturada.
- Asociación directa con cáncer de páncreas y de ovarios.
- El calcio casi no es absorbido: tienes otras fuentes mejores como sésamo, frutos secos o verduras.

4) Retira todos los procesados:

- **Depresión**

Una investigación realizada por la Universidad de Londres reveló que las personas que consumían más alimentos procesados tenían 58% de mayor probabilidad de desarrollar depresión. Los especialistas sugieren que esto se debe a la relación que existe con estos alimentos y el desarrollo de enfermedades coronarias e inflamación.

- **Dolores de cabeza, problemas respiratorios y erupciones cutáneas**

Las personas que son sensibles al sulfito de sodio pueden experimentar estos síntomas, es un conservador utilizado en alimentos procesados.

- **Cáncer**

A través de un estudio la Universidad de Hawaii reveló que la gente que consumía más carne procesada tenía una probabilidad más alta, un 67% de contraer cáncer pancreático.

- **Aumento de peso**

Cuando las grasas hidrogenadas se ingieren se incorporan en las células, a su vez se genera un desorden hormonal, factor que genera aumento de peso.

- **Daño en las células**

Se utiliza como un potenciador del sabor. Se trata de una excitotoxina, una sustancia que sobreexcita las células hasta el punto de dañarlas o matarlas.

- **Reducción el desarrollo intelectual en niños**

La Universidad de Bristol realizó una encuesta en la que descubrió que los niños que llevaron una dieta rica en alimentos procesados en sus primeros años de vida tenían una disminución en su coeficiente a diferencia de los que tenían una alimentación alta en verduras y fibras.

- **Daño en el sistema neurológico**

Butilhidroxianisol y Butil hidroxitolueno son conservadores que afectan al sistema neurológico del cerebro, alterando el comportamiento.

- **Afectaciones cardíacas**

Los alimentos procesados contribuyen hasta en un 75 % de sodio en la dieta, de acuerdo a datos de la especialista Zeratsky Katherine, de la Clínica Mayo.

- **Daño en el sistema digestivo**

Los jugos por su contenido de hidratos de carbono no absorbibles, promueve diarrea o el reflujo.

5) Reduce a una ingesta al día la comida animal (carne roja, carne blanca, huevos, pescado):

- Cada vez que ingerimos algo animal, tanto arteria, vena, cómo vaso linfático se estrechan durante unas 6 horas.
- De malo, a menos malo, tendríamos: carne roja, carne blanca, huevos, lácteos, pescado (este último pasaría al nivel de la carne roja si es de piscifactoría).
- Al tener menor diámetro se disminuye la cantidad de oxígeno y nutrientes aportados.
- Al reducir a una sola ingesta, estaremos 6 horas reducidos contra 18 con un calibre más ancho.
- Las legumbres y la soja aportan proteína igual que la carne, no te preocupes por eso.
- Un vegano, al tener un diámetro mayor, puede desinflamar hasta un 30% más.

Realiza estas 5 cosas durante 30 días.

A partir de 7 días empezarás a notar cambios. A partir de 3 semanas, no querrás perder dichos cambios.

Hack Mental



Cambia tus pensamientos para que así cambien tus emociones

Tu consciencia representa un 10% de lo que eres. Vendría a ser como la pantalla de tu ordenador.

El 90% restante es el subconsciente, lo que viene siendo el disco duro y toda la información que se procesa internamente y no se ve por la pantalla.

Toda la información desde que naces hasta ahora se guarda en este disco duro.

Este disco duro es tú Zona de Confort.

Si tu zona de confort es una mierda, tú buscas mierda, ves extraño lo contrario, te mezclas con personas de mierda, etc.

Si tu zona está llena de positividad, sólo ves cosas buenas, te aparecen personas fantásticas, etc.

¿Qué suelen tener más las personas? La primera...y ahora te explico el por qué.

Durante muchas generaciones...el sistema ancestral de educación se ha basado en dos pilares indiscutibles:

- Uno es el miedo al rechazo.
- El otro es el miedo al fracaso.

De una manera coloquial, los podríamos traducir a: Si no te portas bien, no te abrazo. Baja de ahí, que te vas a caer.

Teniendo en cuenta que los 3 primeros años de vida es donde más se llena nuestro subconsciente, es muy fácil pensar el por qué no nos gusta nada que nos rechacen y por qué no intentamos casi nada por miedo a fracasar.

Ahora bien,mi cerebro está repleto de estos dos "mantras negativos"...¿cómo me los saco?

Buena pregunta, rellenando tu subconsciente de afirmaciones positivas.

¿Qué es una afirmación positiva? Debe tener 4 cosas importantes, tiene que ser:

- Personal: por ejemplo Yo.....
- Presente: por ejemplo Yo hago...
- Positivo: por ejemplo: Yo hago cosas buenas.
- Emoción: con ganas: ¡¡Yo hago cosas buenas!!

¿Y ya está? Sí y no...para seguir has de entender lo siguiente:

Durante el día, nuestra área de pensamiento se mueve en un tipo de ondas llamadas Delta.

Estas ondas Delta tienen una influencia en la memoria de un 3% al cabo de 30 días. Es decir, de aquí 30 días, casi no recordaremos casi nada de lo que hemos hablado.

Las ondas Theta y Alpha tienen un 98% y se mantienen activas en unos 6 meses. Estas ondas se producen durmiendo...lo que hay una franja donde ¡tú estás despierto!

Esta franja es la primera media hora después de despertarte y la última media hora antes de acostarte. Es un acceso a tu subconsciente de una manera consciente.

¿Qué pasa si veo las noticias a primera hora y escucho todo lo negativo del mundo, y a la noche me pongo la película más tenebrosa que encuentre? Pues lo que estás pensando, que tu cerebro se llena de mierda...

¿Qué haremos? Pues rellenarlo de afirmaciones positivas:

Por ejemplo:

- Yo quiero...
- Yo puedo...
- Yo tengo...
- Yo digo
- Yo...etc...

En estas dos medias horas es cuando se rellena más el subconsciente.

Si lo rellenamos en definitiva de positividad, las emociones de miedo al fracaso y al rechazo se difuminan.

Al final, la emoción imperante es la que más repitas.

Repite en positivo

Hack Sueño



Mejora la calidad del sueño y que dormir no te quite el sueño

Mejora la calidad del sueño y que dormir no te quite el sueño. Consulta a que hora atardece hoy. Minimiza las luces: las luces que iluminan y las luces tecnológicas (televisiones, pantallas de ordenadores, móviles, etc)

Ya no es hora de más luz. Ya has tenido todo el día. No te olvides de los stand-byes de los aparatos: las lucecitas de la televisión, del móvil, etc. La piel tiene unos foto-receptores que perciben la luz, incluso cuando duermes.

Al percibir estas luces, la fase reparadora del sueño no se ejecuta. Pon gomets en los stand-byes y el móvil en un cajón en modo avión o fuera de la habitación.

Túmbate y repasa mentalmente lo positivo del día. Intenta vivirlo cómo si estuvieras allí. Convierte mentalemente lo negativo a lo que realmente te hubiera gustado que pasara en positivo.

Intenta vivir la emoción de este cambio en positivo. Coge aire profundamente y deja el aire profundamente por la nariz. Después de 2-3 respiraciones profundas...inspira durante 4 segundos, realiza apnea (aguanta el aire en 7 segundos) y espira durante 8 segundos. Repite entre 2 a 5 minutos.

Lo normal es que te duermas antes... siempre en positivo. Buenas noches.

Hack Trabajo



Evita la procrastinación, aumenta tu concentración y mejora tu capacidad creativa

"El trabajo abarca todo el tiempo disponible para terminarlo"

- Cyril Northcore Parkinson, historiador naval y teórico en gestión.

En 1955, Cyril Northcore Parkinson escribió un artículo humorístico en The Economist basado en sus vivencias como funcionario británico.

En este artículo, Parkinson propuso lo que se convirtió en su ley epónima:

"El trabajo abarca todo el tiempo disponible para terminarlo".

Si algo debe hacerse en un año, en un año se hará. Si algo debe hacerse la semana que viene, la semana que viene estará hecho. Si algo debe hacerse mañana, mañana estará hecho.

Nos programamos en función del tiempo de que disponemos, y cuando se acerca la fecha límite, empezamos a hacer elecciones y concesiones para cumplir lo que hay que hacer si queremos terminar la tarea antes de esa fecha límite.

No hay que considerar la ley de Parkinson una carta blanca con la que marcarnos fechas imposibles.

Todas las tareas/proyectos llevan su tiempo: no se puede levantar un rascacielos en un día ni construir una fábrica en una semana.

Cuanto más compleja sea la tarea o proyecto, más tiempo lleva realizarlo..., hasta cierto punto.

¿Qué pasaría si terminas el proyecto en un plazo de tiempo descabellado?

Si tuvieras que levantar un rascacielos en un día, ¿qué tendrías que hacer para conseguirlo?

Responde esta pregunta y descubrirás técnicas o enfoques que te servirán para acabar tu trabajo con mayor rapidez.

Técnica Time Boxing (Caja de Tiempo)

Ingvar Kamprad, el fundador de IKEA, dijo en una ocasión: "Si se divide el día en espacio de diez minutos y, en la medida de lo posible, uno intenta no desperdiciarlos, resulta asombroso lo que puede llegar a abarcar".

Esta idea de Ingvar es la esencia de la regla o técnica Time Boxing (Caja de Tiempo).

La técnica consiste en fijar el tiempo máximo (timebox) para realizar unas tareas, conseguir unos objetivos o tomar una decisión, y hacer lo mejor que podamos en ese intervalo de tiempo.

Cómo ponerla en práctica

Para las tareas de poca importancia, imagina que cada tarea no te va a ocupar más de 10 minutos y ponte manos a la obra.

Incluidas las reuniones y las llamadas telefónicas.

Es curioso, pero, por defecto, las reuniones se propagan para que duren una hora, tanto si es necesario como si no.

Y los resultados suelen ser los mismos o incluso mejoran, cuando uno se plantea que el tiempo básico para una reunión es de 10 minutos.

Como norma general sigue estos pasos:

- De la lista de tareas que tengas, elige una para hacer.
- Trabaja durante X minutos en esta tarea: Programa una alarma con el tiempo que has determinado.
- Al sonar la alarma decide si quieres dejar de trabajar o seguir hasta acabar.
- No te olvides de reservar un tiempo de descanso.

De esta manera, en lugar de ponerse a trabajar en algo hasta que esté hecho, de antemano se acuerda y sólo se dedica un tiempo limitado.

- La consciencia de esta limitación temporal favorece la priorización de objetivos/tareas y fuerza la toma de decisiones.
- Evita que las tareas se prolonguen en el tiempo.
- Aumenta la concentración y productividad.
- Permite avanzar en tareas complejas mediante interacciones.
- Aprovecha los tiempos muertos.
- Permite programar las interrupciones.

El Timebox (caja de tiempo limitada) da soporte al lema "lo perfecto es enemigo de lo bueno".

Dado que existe una tendencia a ocupar todo el tiempo disponible para conseguir un objetivo, sean 3 días o una semana (ley de Parkinson), con un timebox (tiempo limitado) las personas, trabajamos más enfocadas y de manera más eficiente, al existir una fecha límite a corto plazo para entregar un resultado.

Similarmente, el timebox ayuda a eliminar los procesos, tareas y “adornos” no necesarios aumentando nuestra eficiencia y productividad.

También aumenta la creatividad y, fuerza a tomar decisiones para que las cosas estén hechas al final del timebox.

Evitando así la procrastinación, “dejar las cosas para el final”.

¿Qué harías si sólo tuvieras diez minutos para resolver un asunto?

¡Hacktua en consecuencia!

"Somos lo que hacemos una y otra vez. La perfección, por lo tanto, no es un acto, sino un hábito"

Recuerda:

- Con la única persona que has de competir es con la persona que fuiste ayer.
- Los hábitos son acciones que se repiten y que nos sirven de apoyo.
- Debido al poder de la acumulación, con el tiempo el resultado de la suma de estos pequeños hábitos es espectacular.
- Sabemos que crear hábitos exige cierta cantidad de fuerza de voluntad.
- Precisamente para ayudar a aumentar esta fuerza de voluntad y poder implementar estos hacks, hemos diseñado la App de Hacktua.
- Para facilitar la adopción de los hábitos que te propongas.
- Los hábitos son fáciles de adoptar si buscas desencadenantes que te indiquen, como una señal, cuál es el momento de “hacktuar”.
- Por ejemplo, en lugar de confiar en que tu mente te recuerde, que quieres practicar tú “afirmación positiva” a una determinada hora del día, el modo recordatorio del hábito de la Hacktua App lo hará por ti.
- En la App Hacktua encontrarás cientos de Hacks para que tu salud sea un estado completo de bienestar físico, mental y social.
- No tengas prisa. No trates de implantarlos todos a la vez, obtendrás un mejor resultado si adquieres los hábitos de uno en uno.
- Recuerda que tu fuerza de voluntad tiene un límite diario y sobrepasarlo lleva a que disminuya rápidamente.
- Si intentas inculcarte a ti mismo/a demasiados hábitos a la vez, es posible que a la larga no consigas mantener ninguno.
- Concéntrate en adquirir un hábito hasta que tus actos sean automáticos, y entonces pasa al siguiente.
- Actualiza el software con el que te enfrentas al mundo para ser una persona nueva, fuerte, vital, optimista y optimizada, que mire hacia el futuro con entusiasmo y con una gran sonrisa.

hacktua

Más técnicas y estrategias para que tu salud sea un estado completo de bienestar físico, mental y social en nuestra App:

www.hacktua.com

Síguenos en nuestras redes sociales para obtener consejos sobre salud en:

https://linktr.ee/hacktua