

3 Pasos Para Organizar Tu Vida

3 Técnicas Probadas Para Hacer Posible Lo Que Parecía Imposible

REGALO

Jose Franc Presenta...

3 PASOS PARA ORGANIZAR TU



VIDA

1er PASO

3 Técnicas Probadas Para Hacer
Posible Lo Que Parecía Imposible

3 Pasos Para Organizar Tu Vida

3 Técnicas Probadas Para Hacer Posible Lo Que Parecía Imposible

3 PASOS PARA ORGANIZAR TU VIDA

Publicado por: Jose Franc - LiberaTen, SL - Enero 2019

Recuerdo que, para promocionarnos entre tus amigos, el Informe Gratuito puede descargarse de la página web:

[3PasosParaOrganizarTuVida-Regalo](#)

Renuncias

Todo el material incluido en este Informe Especial está protegido por Leyes de Derechos de Copia Internacional y no puede ser duplicado ni reproducido de ninguna manera sin el permiso escrito expresamente por el Autor Jose Franc, excepto en los casos que se detallan abajo.

Nosotros (El Vendedor, Editor y Autor) rechazamos toda responsabilidad personal, perdida o riesgo generados como resultado del uso de cualquier información o consejo que aquí se incluya, ya sea directa o indirectamente.

El propósito de este informe es educar y no garantizamos que la información contenida sea completa y por ello no seremos responsables de cualquier error u omisión.

Además, las menciones de promesas de beneficio, bien sean implícitas o no, están basadas estrictamente en la opinión del autor sobre la información que el informe contiene.

Nuestra intención en este documento no es dar consejo legal, contable, fiscal ni profesional.

Nota: Algunos de los enlaces incluidos en este libro son enlaces de productos a los que estoy afiliado. Sí, he decidido aprovechar la oportunidad para hacer algún dinerito extra con este libro. Me ha llevado mucho tiempo el crearlo, así que, por favor acepta que incluya un poco de publicidad. Sólo presento servicios y productos que yo mismo uso, o que considero interesantes.

Los enlaces suelen ir marcados con un superíndice^(nº) y suelen ir detallados en el apartado Para Saber Más..(al final del capítulo).

3 Pasos Para Organizar Tu Vida

3 Técnicas Probadas Para Hacer Posible Lo Que Parecía Imposible

MENSAJE DEL AUTOR

Hola. Me llaman José Franc.

Nací en Betxi (Castellón) – España.

Estudié oficialmente hasta Pre-universitario.

Extra-oficialmente he estudiado Sofrología, Análisis Transaccional, Bio-energética, Musicoterapia, y otros temas de psicología y filosofía.



Acompañado por unos muy buenos terapeutas, hice mi propio proceso de exploración y des-cubrimiento personal.

En el ámbito empresarial, he estudiado Dirección de Empresas y varios cursos sobre Mejora de la Productividad y la Organización Interna.

En el año 1980 empezó mi interés por la informática y me puse a estudiar Basic (lenguaje de programación). Desde entonces no he dejado de formarme, con un interés especial en el Marketing de Internet y los programas de Auto-Mejora.

En el año 2012 creé LiberaTen, SL que se dedica a la creación/compra, promoción y venta 'online' de productos y servicios para los sectores del Internet Marketing y la Auto-Ayuda. Este 'libro' es uno de ellos.

Estos son los enlaces a algunas de nuestras páginas web:

JoseFrancEnlinea.com	SerMasFeliz.com
MiMaquinaDeAprenderIngles.com	GanarDineroDesdeCasa
AfiliadoConAutoridad	InternetMarketingFacil
3PasosParaOrganizarTuVida	

3 Pasos Para Organizar Tu Vida

3 Técnicas Probadas Para Hacer Posible Lo Que Parecía Imposible

INDICE

3 Pasos Para Organizar Tu Vida.....	2
Mensaje del Autor	3
Indice.....	4
Introducción	5
Paso 0: PRELIMINARES.....	7
Para saber más... ..	11
1er Paso: PENSAR	12
Para saber más... ..	14
Resúmen del 1er Paso: PENSAR.....	14
2º. Paso: PRIORIZAR	15
Resumen del 2º. Paso: PRIORIZAR.....	15
3er Paso: PROTEGER	15
Resúmen del 3er Paso: PROTEGER	15
Conclusión	15
Nuestras Páginas Web En Español.....	16
Despedida.....	17

3 Pasos Para Organizar Tu Vida

3 Técnicas Probadas Para Hacer Posible Lo Que Parecía Imposible

INTRODUCCIÓN

Querido Colega,

Primero lo primero...

Este no es un "libro" para leer...

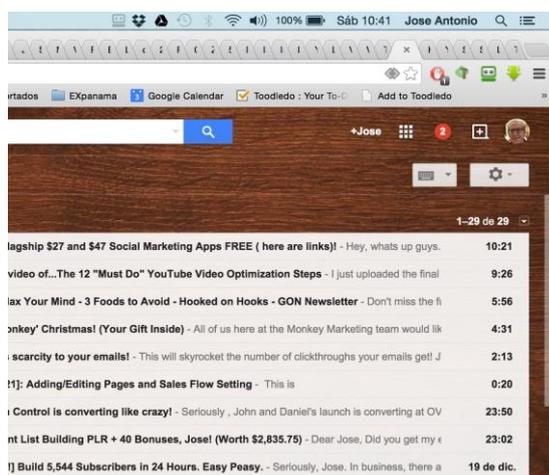
sentado en el sofá o acostado en la cama.

Es un Manual para usarse...

sentado en la mesa de tu despacho o de tu casa.

Lo que quiero decir es que su contenido es muy corto, claro y directo. Con técnicas probadas que podrás utilizar fácilmente y paso a paso. Pero, al igual que el verbo ORGANIZAR, los 3 Pasos son 3 verbos de acción. Así pues, concéntrate en las tareas y ACTÚA, ACTÚA, ACTÚA.

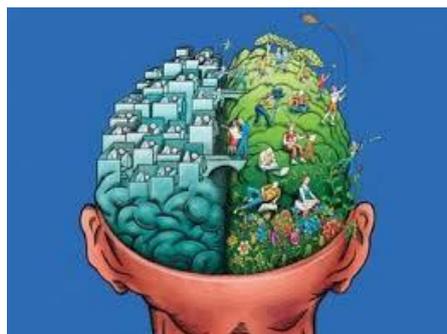
¿Qué problema queremos solucionar? **LA DESORGANIZACIÓN.**



Como vemos en la imagen al lado, mi ordenador tenía demasiadas pestañas abiertas. También tenía muchos emails sin leer. Y eso provocaba un mal funcionamiento del sistema, todo iba más lento. Y ello fruto de la falta de organización, del desorden y caos.

3 Pasos Para Organizar Tu Vida

3 Técnicas Probadas Para Hacer Posible Lo Que Parecía Imposible



Algo parecido sucede en nuestro cerebro cuando la mente está sobrecargada de contenidos, de problemas no resueltos: provoca malestar, fruto del desorden y el caos.

Los ordenadores y también el cerebro, funcionan mejor cuando disponen de mucha memoria libre.

A los 3 Pasos que vamos a utilizar les llamo "Las 3 P" y son:

1er Paso: PENSAR

2o. Paso: PRIORIZAR

3er Paso: PROTEGER

Aunque antes de explicar los 3 Pasos, considero conveniente abordar otra "P", la que corresponde al Paso 0:

Paso 0: PRELIMINARES



3 Pasos Para Organizar Tu Vida

3 Técnicas Probadas Para Hacer Posible Lo Que Parecía Imposible

PASO 0: PRELIMINARES



“Adopto una postura cómoda, bien sea de pie o mejor sentado. Cierro los ojos y me quedo quieto y en silencio.

Como un observador, veo los pensamientos que llegan a mi mente. Al igual que las nubes en el cielo, aparecen, pasan y desaparecen.

Observo también mi cuerpo. ¿Está relajado? ¿Fluye la energía en su interior? Si siento alguna tensión, muevo la zona correspondiente un poco, y la relajo.

Ahora observo mi respiración. La respiración es el puente entre lo exterior y lo interior. ¿Dónde respiro? ¿Es una respiración relajada y libre? Yo sé que la respiración natural es la abdominal o **embriónica**⁽¹⁾. Es la que, de manera espontánea, utilizan los recién nacidos. Siento, pues, como mi vientre sale al inspirar y se aplana al espirar. Lo observo durante algunas respiraciones. Si aparecen movimientos espontáneos del cuerpo, como suspiros, bostezos u otros, los dejo que se expresen libremente.

3 Pasos Para Organizar Tu Vida

3 Técnicas Probadas Para Hacer Posible Lo Que Parecía Imposible

Para terminar, llevo mi atención a las fosas nasales y percibo como el aire entra fresco al inspirar y sale tibio al espirar.

Me doy cuenta de que mis pensamientos y mi fisiología son los que producen mi estado, que es el origen de mis comportamientos”.

Bien. Esta sencilla relajación (¿o meditación?) me va a servir de referencia y ejemplo para explicar los puntos esenciales y preliminares de los “3 Pasos Para Organizar Tu Vida”:

- A) El enfoque de la maquinilla de afeitar.
- B) ¿Cómo comerse un elefante?
- C) La Técnica Pomodoro y su aplicación.



A) El enfoque de la maquinilla de afeitar.

No hace falta ser muy listo para comprender que el uso de la máquina de afeitar es un buen ejemplo de la importancia de vivir **Aquí-Ahora⁽²⁾**.

Cuando usamos la maquinilla de afeitar, sólo podemos hacerlo en un lugar preciso de nuestra cara (Aquí) en cada uno de los momentos que dura nuestro afeitado (Ahora). A eso le llamo yo Concentración.

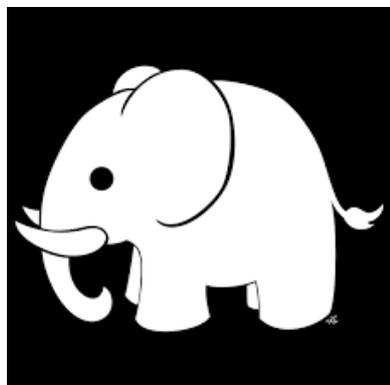
También hemos usado la concentración al pensar de forma única en cada una de las frases de la 'meditación' inicial.

Concentración quiere decir **enfoque⁽³⁾** unipuntualizado en lo que estamos pensando o haciendo (aquí) en un momento preciso (ahora).

3 Pasos Para Organizar Tu Vida

3 Técnicas Probadas Para Hacer Posible Lo Que Parecía Imposible

Es dirigir nuestra atención hacia un asunto o tema concreto, dejando de lado los otros asuntos o temas para otro momento.



B) ¿Cómo comerse un elefante?

'Eso es imposible', dirán algunos.

'Un elefante es tan grande que uno no se lo puede comer', dirán otros.

Estas frases, fruto de unos pensamientos limitadores, nos ciegan y nos impiden ver otra realidad, otras posibilidades.

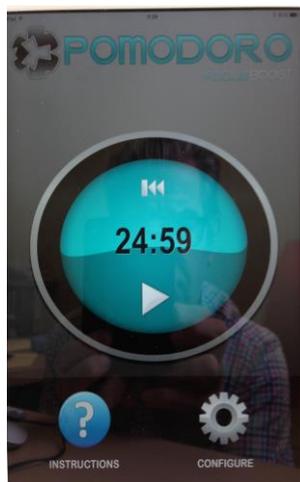
Lo cierto es que si troceamos el elefante en pedazos minúsculos, nos lo podremos comer 'bocado a bocado'⁽⁴⁾.

Esta es la técnica que debemos usar cuando nos encontremos con un 'gran' problema. Debemos dividirlo y desmenuzarlo en sus partes más pequeñas, para, a continuación, abordarlas de una en una de manera concentrada.

Apartamos momentáneamente la distancia total del camino que tenemos que recorrer para centrarnos en un solo paso. Y paso a paso, con concentración y perseverancia, habremos solucionado nuestro 'problema'.

3 Pasos Para Organizar Tu Vida

3 Técnicas Probadas Para Hacer Posible Lo Que Parecía Imposible



C) La Técnica Pomodoro⁽⁵⁾ y su aplicación.

Esta técnica la creó Francesco Cirillo en los años 80. El usaba un simple reloj para dividir sus periodos de trabajo en intervalos de 25 minutos, a los que llamaba 'Pomodoros' (que es la traducción italiana de Tomate).

Desde su concepción, la Técnica Pomodoro ha sido valorada por todo el mundo, en especial por los desarrolladores de software y por los diseñadores.

El método ha demostrado científicamente que mejora la agilidad mental y el enfoque en las tareas que quieres cumplir.

¿Cómo usar la aplicación gratuita 'Pomodoro Focus Boost'?

Al instalar esta aplicación en tu ordenador, tableta o móvil, te permitirá utilizar la técnica Pomodoro en tu día a día.

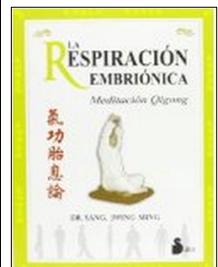
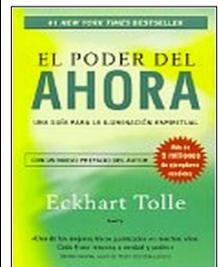
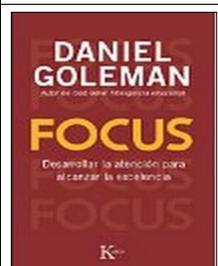
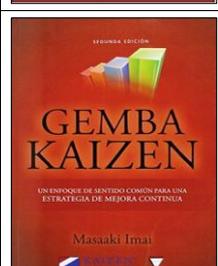
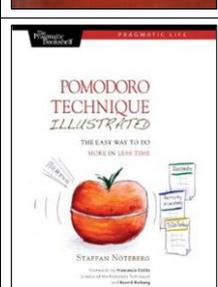
1. Decide qué tarea vas a realizar (terminar las tareas para casa, acabar un informe, calcular los impuestos, diseñar una página web, etc.).
2. Pulsa el botón 'Play' para comenzar un Pomodoro (se recomienda configurar cada Pomodoro a 25 minutos).
3. Cuando se completen los 25 minutos, tómate un pequeño descanso de 3-5 minutos.
4. Cada cuatro Pomodoros, tómate un descanso más largo (entre 15 y 30 minutos).

3 Pasos Para Organizar Tu Vida

3 Técnicas Probadas Para Hacer Posible Lo Que Parecía Imposible

¡ Disfruta de mayor enfoque y claridad en tus objetivos !

Para saber más...

	<p>(1) La Respiración Embrionica. Meditación Qigong. Aut. Dr. Yan Jwing-Ming.</p>
	<p>(2) El Poder del Ahora: una guía para la iluminación espiritual. Aut. Eckhart Tolle.</p>
	<p>(3) Focus. Desarrollar La Atención Para Alcanzar La Excelencia. Aut. Daniel Goleman.</p>
	<p>(4) Gemba Kaizen. Un Enfoque De Sentido Común Para Una Estrategia De Mejora Continua. Aut. Masaaki Imai.</p>
	<p>(5) Pomodoro Technique Illustrated (Pragmatic Life). Aut. Staffan Noteberg.</p>

3 Pasos Para Organizar Tu Vida

3 Técnicas Probadas Para Hacer Posible Lo Que Parecía Imposible

1ER PASO: PENSAR

Como te decía, la sobrecarga de contenidos desorganizados en tu mente, te provoca distracción continua, confusión y malestar. Por ello, lo primero que debes hacer es PENSAR en cada uno de esos pensamientos y sacártelos de la cabeza. Los debes bajar desde la mente al papel.

El objetivo del 1er Paso: **PENSAR**⁽¹⁾ es descargar a tu mente del exceso de contenidos. Con esta técnica, vas a liberar a tu mente de la sobrecarga de pensamientos para que funcione mejor. Y así podrás concentrarte.

Para ello te sugiero que utilices un taco de etiquetas (pueden ser de colores) como el de la imagen al lado.

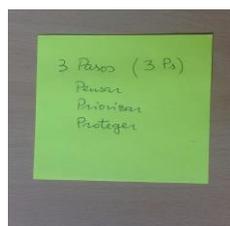


En cada etiqueta debes escribir solamente el pensamiento que tienes en un momento determinado. Poco a poco vas a escribirlos todos. Y tu mente se va a aclarar. Ya verás.

La mayoría de tus pensamientos, seguramente, serán sobre tareas o proyectos que tienes pendientes de realizar.

Las tareas son acciones puntuales que debemos realizar para lograr 'algo'.

Los proyectos son el conjunto de tareas que nos conducen a un objetivo.



En la imagen de la izquierda aparece una etiqueta verde con uno de mis pensamientos sobre las 3 Ps. En la imagen de la derecha aparecen varias etiquetas (de color verde) con unos pensamientos sobre el 1er Paso: PENSAR.



3 Pasos Para Organizar Tu Vida

3 Técnicas Probadas Para Hacer Posible Lo Que Parecía Imposible

Lo que vas a conseguir con el 1er Paso: PENSAR es **liberar a tu mente**⁽²⁾ de la sobrecarga de pensamientos que la atiborran, la distraen y la perturban.

Y para liberar a tu mente de esa sobrecarga, la mejor técnica es escribir cada uno de tus pensamientos en su etiqueta de papel.

A continuación, como si fueran las fichas de un puzzle, podrás ordenar las etiquetas según te parezca oportuno, de manera lógica o por su significado.

Es conveniente que lleves contigo etiquetas de papel en blanco para usarlas cada vez que te aparezca un pensamiento sobre una nueva tarea.

Y también podrás crear una Lista de Tareas Pendientes, como la siguiente:

F. Creacion	Pertenece a	A.A.V. ¹	Tarea Pendiente	A.B.V. ²	Duración	F. Límite ³	F. Realizada
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Jan 4, 2015	Jose Antonio	<input checked="" type="checkbox"/>	Distribuir BEN 2014	<input type="checkbox"/>	1hr	Jan 15, 2015	
Jan 4, 2015	Materiales	<input checked="" type="checkbox"/>	Cobrar Deuda de Guinot	<input type="checkbox"/>	30mins	Jan 30, 2015	
Jan 4, 2015	LiberaTen	<input type="checkbox"/>	Ordenar Despacho	<input checked="" type="checkbox"/>	1hr	Jan 8, 2015	

En ella puedes ver una tarea personal mía y dos de mis 2 empresas.

La abreviatura A.A.V. significa Actividad de Alto Valor.

La abreviatura A.B.V. significa Actividad de Bajo Valor.

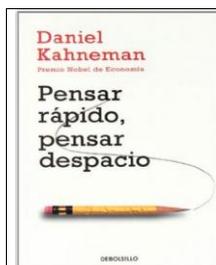
En el siguiente capítulo con el 2o. Paso: PRIORIZAR voy a hablar un poco más sobre las Actividades Importantes (A.A.V. y A.B.V.).

En los anexos del libro incluyo un fichero excel con una Lista de Tareas Pendientes en blanco, así como un fichero pdf para que la puedas imprimir.

3 Pasos Para Organizar Tu Vida

3 Técnicas Probadas Para Hacer Posible Lo Que Parecía Imposible

Para saber más...



(1) [Pensar Rápido, Pensar Despacio \(ENSAYO-PSICOLOGIA\).](#)

Aut. Daniel Kahneman



(2) [Mente Radiante: "Aprende a usar tu mente".](#)

Aut. Peter Fenner

Resumen del 1er Paso: PENSAR

- El objetivo del 1er Paso: PENSAR es liberar a tu mente de contenidos.
- El recurso que debes utilizar son las etiquetas cuadradas de papel.
- Lleva siempre contigo etiquetas de papel en blanco para nuevas ideas.
- Debes usar una etiqueta para cada pensamiento-idea (tarea/proyecto).
- Con las etiquetas crearás una Lista de Tareas Pendientes.



3 Pasos Para Organizar Tu Vida

3 Técnicas Probadas Para Hacer Posible Lo Que Parecía Imposible

2º. PASO: PRIORIZAR

Resumen del 2º. Paso: PRIORIZAR

3ER PASO: PROTEGER

Resumen del 3er Paso: PROTEGER

CONCLUSIÓN



Para completar las partes que faltan del informe, por favor, haz click en el enlace de abajo.

En agradecimiento a tu suscripción, tenemos

Una Oferta Especial Limitada Para Ti:

[3PasosParaOrganizarTuVida](#)

Después de pulsar el botón **COMPRAR AHORA**, usa el cupón **OFF-SUB** para descontarte 5 Euros.

Gracias por tu lectura.

Jose Franc



3 Pasos Para Organizar Tu Vida

3 Técnicas Probadas Para Hacer Posible Lo Que Parecía Imposible

NUESTRAS PÁGINAS WEB EN ESPAÑOL

Blog
Afiliados
Productos
Academia
Reviews
Agencia Digital

Pensamientos **crean** Creencias.
Creencias **producen** Comportamientos.
Queremos Mejorar el Estado del Mundo
con Todo lo que Ofrecemos.

Creemos que la Auto Mejora
crea la Mejora Global.

Deseamos ofrecer recursos en línea
que ayuden a mejorar el mundo.

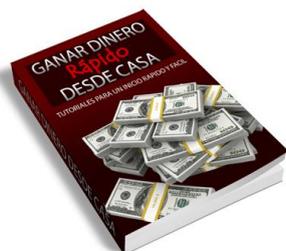
Pensar - Priorizar - Proteger

JoseFrancElinea

TWITTER FACEBOOK YOUTUBE INSTAGRAM PINTEREST

Para acceder a nuestras páginas, sólo tienes que hacer click sobre las imágenes o textos con los enlaces que te dirigen a ellas.

La imagen de la izquierda, lleva a: JoseFrancElinea.com



“Descubre El Sistema **Rápido Y Directo** Que Te Mostrará **Exactamente** Como Montar Tu Negocio Online Y Ganar Dinero, **Garantizado!**”



¡ Consigue tu copia !

¡ Descubre cómo hacerte Rico vendiendo los Productos de otros !

Haz Click Aquí Para Acceder YA !



- ✓ Aumenta las ventas de tu empresa.
- ✓ Incrementa tu disponibilidad en línea.
- ✓ Convierte a los contactos en clientes leales.
- ✓ Mejora las relaciones en las redes sociales para aumentar tu autoridad.
- ✓ Consigue mejores resultados de forma económica y efectiva.
- ✓ Consigue un alcance global para atender una amplia audiencia.

QUIERES
MEJORAR
TU APRENDIZAJE Y
ESTUDIO DEL
INGLES

Mi Máquina de Aprender® - Inglés -

"La repetición es la madre del aprendizaje" - A. Caycedo

Pero la repetición de lo ya aprendido es una pérdida de tiempo.

Con Mi Máquina de Aprender® - Inglés solo repetimos el estudio de las palabras y frases no aprendidas aún.

Basado en 'La Curva del Olvido' del Dr. Ebbinghaus, éste es el esquema:

400	en el Nivel 5
200	en el Nivel 4
100	en el Nivel 3
50	en el Nivel 2
25	en el Nivel 1

Los aciertos suben de Nivel, descansan, y solo se repiten 5 veces. Lo que se olvida vuelve al Nivel 1 y se repite hasta aprenderlo.

Entrar Ahora

3 Pasos Para Organizar Tu Vida

3 Técnicas Probadas Para Hacer Posible Lo Que Parecía Imposible

DESPEDIDA

Oferta Especial Limitada Para Ti

Urgente: Para completar las partes que faltan del informe, por favor, consulta la oferta de abajo.



Para completar las partes que faltan del informe,
por favor, haz click en el enlace de abajo.

En agradecimiento a tu suscripción, tenemos
Una Oferta Especial Limitada Para Ti:

[3PasosParaOrganizarTuVida](#)

Después de pulsar el botón **COMPRAR AHORA**,
usa el cupón **OFF-SUB** para descontarte 5 Euros.