

coaching
eXtremo

Módulo 4

Vídeo 2
El Desafío de Mantener la Acción

LeoAlcalá

© 2010 por LeoAlcalá

1

coaching
eXtremo

3 Niveles

Pensamiento

Enfoque • Significados • Creencias

Palabra

Lo que dices • Lo que te callas

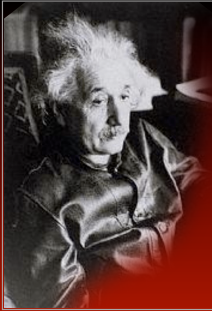
Acción

Lo que haces • Lo que dejas de hacer

© 2010 por LeoAlcalá

4

coaching
eXtremo



“La locura está en pretender obtener un resultado diferente, haciendo siempre lo mismo”.

—Albert Einstein

© 2010 por LeoAlcalá

2

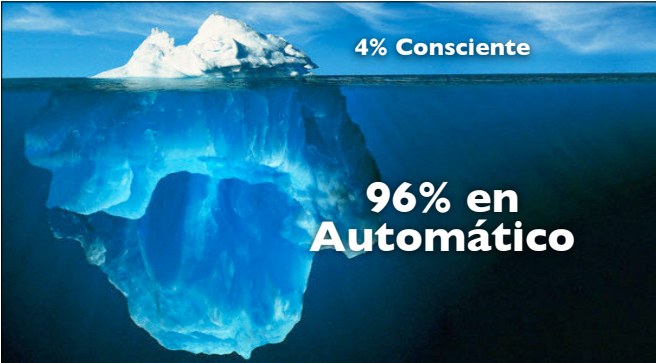
coaching
eXtremo

El Desafío

¿Por qué nos cuesta ser altamente productivos?

© 2010 por LeoAlcalá

5



4% Consciente

96% en Automático

3

coaching
eXtremo

Virus del Tiempo

Opcionis Demasiatus

© 2010 por LeoAlcalá

6

coaching
eXtremo

Virus del
Tiempo

Interruptionitis
Acadarratus

© 2010 por Leo Alcalá

7

coaching
eXtremo

Virus del
Tiempo

Focus
Fragmentatus

© 2010 por Leo Alcalá

10

coaching
eXtremo

Virus del
Tiempo

Distraccionis
Portodoslatus

© 2010 por Leo Alcalá

8

coaching
eXtremo

Virus del
Tiempo

Postergacionitis
Pamañanis

© 2010 por Leo Alcalá

11

coaching
eXtremo

Virus del
Tiempo

Atencionitis
Superficialis

© 2010 por Leo Alcalá

9

coaching
eXtremo

Virus del
Tiempo

Sí Atoditus
No Debiluchus

© 2010 por Leo Alcalá

12



Virus del Tiempo

Perfeccionitis Paralisatus

© 2010 por Leo Alcalá

13



Virus del Tiempo

- Opcionis Demasiatus
- Distracciones Portodoslatus
- Atencionitis Superficialis
- Focus Fragmentatus
- Postergacionitis Pamañanis
- Sí Atoditus / No Debiluchus
- Perfeccionitis Paralisatus

© 2010 por Leo Alcalá

14