

MANUAL

PARA RECUPERAR TU ENFOQUE Y
DEJAR DE POSPONER

FRAN BERGES



No estás roto. Estás saturado.

Mini reset de enfoque: 3 ejercicios para cortar la niebla mental y volver a empezar

En un mundo donde todo compite por tu atención, es fácil sentirse bloqueado.

Pero no por falta de ideas, sino por todo lo contrario: Demasiada información.


Demasiadas opciones. Demasiadas pestañas abiertas en el navegador y en tu cabeza.

Si últimamente te cuesta concentrarte, dejas tareas para después (incluso las que te motivan), o sientes que podrías estar haciendo algo, pero no sabes por dónde empezar...

Tranquilo. No estás solo. Y, sobre todo: no es tu culpa.

La mayoría de métodos para “ganar productividad” fallan porque te dicen que necesitas más disciplina, más motivación, más fuerza de voluntad.

Pero una mente saturada no necesita más presión. Necesita dirección.

 *Un cerebro con muchas pestañas abiertas, al estilo navegador.*

Debajo, una frase:

“Tu atención no está rota. Está dispersa.”

Continúa con:

Este recurso es un pequeño reinicio mental. No es técnico, no es teórico, y no hace falta que te sientas especialmente motivado para hacerlo. Solo necesitas 10 minutos. Y un poco de honestidad contigo mismo.

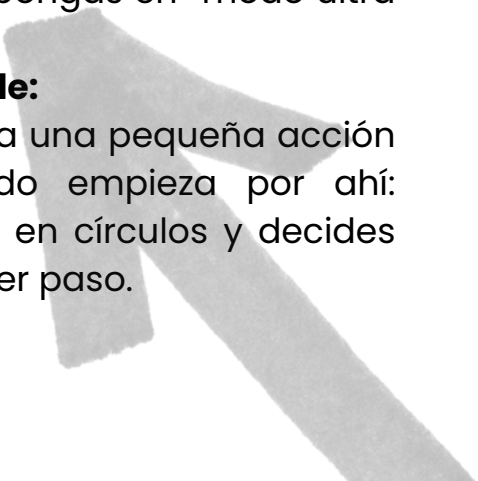
¿Qué vas a conseguir con estos 3 ejercicios?

- ☒ Silenciar el ruido mental que te bloquea
- ☒ Detectar las distracciones que se cuelan sin darte cuenta
- ☒ Recuperar una primera chispa de claridad y foco.

El objetivo no es que te pongas en “modo ultra productivo”.

El objetivo es más simple:

Pasar de la saturación a una pequeña acción con sentido. Porque todo empieza por ahí: cuando dejas de correr en círculos y decides hacia dónde dar el primer paso.



Transición al primer ejercicio:

Vamos con el primer ejercicio.

Es tan simple como potente: vaciar la mente para empezar desde cero.

Bienvenido al mini reset.

EJERCICIO 1

La lista del ruido

Vacía tu cabeza. Deja espacio para pensar con claridad.

¿Por qué hacerlo?


Cuando estás bloqueado, no es porque no tengas ideas.

Es porque tienes demasiadas. Mezcladas. Incompletas. Repetidas. Contradictorias.

Tu mente no está estancada, está colapsada. Como un escritorio lleno de papeles desordenados, donde ni siquiera sabes por dónde empezar.

Este ejercicio sirve para algo muy simple:

 Liberar espacio mental.

 Poner por escrito todo lo que llevas acumulando en la cabeza, para dejar de sostenerlo dentro.

¿Qué necesitas?

- Papel y bolígrafo (o tu aplicación de notas preferida).
- Un cronómetro o temporizador (puedes usar el del móvil).
- 10 minutos sin interrupciones.

Instrucciones

1. Pon el temporizador en 10 minutos.

No más. No menos. No te detengas a ordenar nada.

Este ejercicio no es para pensar, es para soltar.

2. Escribe todo lo que te esté rondando por la cabeza.

Literalmente, TODO.

Ideas, tareas pendientes, preocupaciones, frases sueltas, recordatorios, deseos, dudas, problemas, incluso cosas absurdas.

... "Tengo que contestar ese correo."

... "Me siento estancado."

... "¿Y si empiezo algo propio?"

... "Estoy perdiendo el tiempo."

... "Necesito dormir mejor."

... "Quiero escribir, pero no sé qué."

... "Estoy comparándome otra vez."

... "Tengo miedo de no estar a la altura."

No importa si se repiten, si parecen irrelevantes o si no tienen solución inmediata.

Tu único objetivo es sacarlas de la cabeza y ponerlas fuera.

✓ Al terminar...

Lee tu lista. Sin juzgar. Sin resolver nada aún.

Lo que acabas de hacer es una limpieza interna. Un “vacío de disco duro” mental.

Ahora, tu atención tiene más espacio para enfocarse en lo importante.

💡 Consejo extra (opcional):

Si quieres, puedes subrayar o marcar las 3 cosas que más te pesan ahora mismo.

Solo para tenerlas localizadas.

Pero no hace falta resolverlas todavía. Eso vendrá después.

👉 ¿Seguimos?

Ahora que has descargado ruido, vamos a detectar por dónde se cuelan las distracciones que te roban el foco cada día.

🔍 EJERCICIO 2

El detector de distracciones

Descubre dónde estás perdiendo tu energía sin darte cuenta.

¿Por qué hacerlo?

Una distracción no siempre parece una distracción.

A veces llega disfrazada de “voy a investigar un poco más” o “necesito inspiración”.

Otras veces se cuela en forma de comparación silenciosa, scroll infinito o pequeños hábitos que consumen tu atención sin que lo notes.

Este ejercicio sirve para **hacer visible lo invisible**:

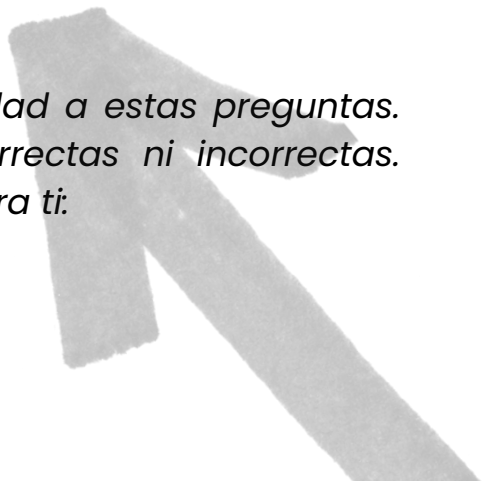
➡ ¿En qué momentos, lugares o acciones se está escapando tu enfoque?

 ¿Qué necesitas?

- 5 a 10 minutos
- Papel o móvil
- Un poco de sinceridad (esto no lo va a leer nadie más)

Instrucciones

Responde con honestidad a estas preguntas. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Solo información útil para ti:



Parte 1: Tus hábitos invisibles

1. ¿Qué es lo primero que haces al despertarte?

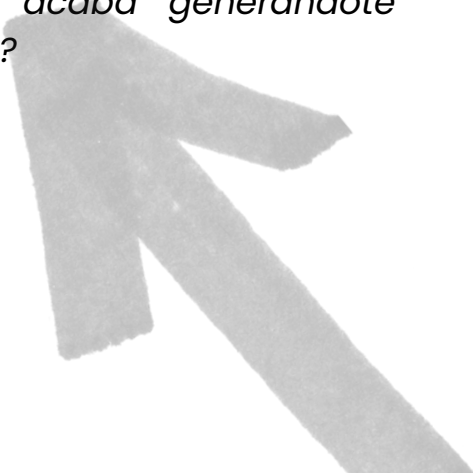
- ☐ Revisar el móvil
- ☐ Abrir redes sociales
- ☐ Mirar el correo
- ☐ Otra cosa: _____

2. ¿Cuántas veces al día sientes que estás “ocupado”, pero en realidad no estás avanzando en nada importante?

3. ¿Qué actividades haces para evitar enfrentarte a una tarea que sabes que te importa?

4. ¿En qué momento del día sueles caer en el scroll automático (Instagram, TikTok, Twitter, YouTube)?

5. ¿Hay algún contenido que sueles consumir “para inspirarte” pero acaba generándote comparación o bloqueo?



Parte 2: Microdistracciones frecuentes

Marca las que te ocurren con más frecuencia:

- ☐ Revisar WhatsApp cada pocos minutos
- ☐ Escuchar pódcast o vídeos sin atención real
- ☐ Saltar entre tareas sin terminar ninguna
- ☐ Cambiar constantemente de pestañas
- ☐ Empezar a “investigar herramientas” y acabar con 15 abiertas
- ☐ Leer sin retener nada.
- ☐ Mirar las métricas de algo que ni has empezado aún.

Parte 3: ¿Qué te está diciendo tu mente?

Escribe en una frase breve:

¿Qué es lo que más se repite en tu cabeza cuando estás procrastinando?

Ejemplo: “No estoy listo”, “No sé lo suficiente”, “Esto ya lo ha hecho alguien mejor”, “No tengo tiempo”, “¿Y si lo hago mal?”, etc.

Conclusión:

No se trata de eliminar todas las distracciones. Eso no es realista.

Se trata de **darte cuenta de cuáles son las que más te drenan**, y elegir conscientemente si quieres seguir dándoles ese poder.

Conciencia antes que control.

Solo puedes cambiar lo que identificas.

Ahora que has vaciado la mente y detectado tus ladrones de atención...

vamos a dar un paso simple hacia la dirección correcta.

Una acción. Un foco. Sin presión.

EJERCICIO 3

Una acción, un foco

No necesitas hacer todo. Solo necesitas empezar con lo esencial.

¿Por qué hacerlo?

Después de vaciar tu mente y detectar tus distracciones, es fácil pensar:

“Vale, ¿y ahora qué hago con todo esto?”

Y ahí es donde mucha gente se vuelve a perder.

Empieza a planificar, a buscar sistemas, herramientas, cursos... y vuelve al bucle.
La clave no es hacer más.

Es hacer menos, pero con intención.

Una acción bien elegida puede devolverte la sensación de dirección.

Y eso es justo lo que necesitas ahora.



¿Qué necesitas?

- 5 minutos
- Papel o móvil
- Un pequeño acto de valentía (no épico, solo honesto)

Instrucciones

1. Elige una idea o proyecto que te esté rondando la cabeza.

Puede ser algo que quieras empezar, retomar, explorar o simplemente dejar de posponer.

Ejemplos:

- 💡 "Quiero escribir algo propio."
- 💡 "Me gustaría tener un proyecto online."
- 💡 "Quiero dejar de compararme y avanzar con lo mío."
- 💡 "Sé que tengo que enfocarme en una sola cosa, pero no sé cuál."

2. Responde: ¿Qué acción pequeña podrías hacer hoy para avanzar solo un paso?

⚠️ Ojo: No se trata de "completar" el proyecto. Se trata de crear una sensación de movimiento real, aunque sea mínima.

Ejemplos de microacciones:

- ✓ Escribir una nota de voz con tu idea
- ✓ Abrir un documento y ponerle un nombre
- ✓ Anotar los 3 temas que más te llaman
- ✓ Eliminar apps que te roban atención
- ✓ Mandar un mensaje a alguien que te puede orientar
- ✓ Hacer una lista con todo lo que NO quieres hacer.

3. Escríbela aquí:

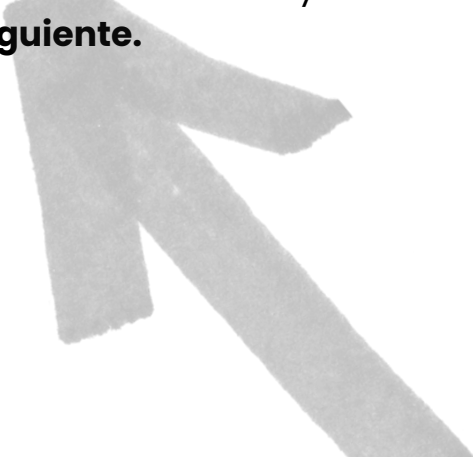
👉 Hoy voy a dar este paso:

No tiene que ser perfecto. Solo tiene que ser *tuyo*.

🌱 Cierre reflexivo

A veces, recuperar el foco no significa tenerlo todo claro.

Significa dejar de moverse en círculos y dar **una dirección al paso siguiente.**



Si has llegado hasta aquí, ya has dado el paso más difícil: **parar**.

Parar para escucharte. Para dejar de correr sin rumbo. Para reconectar con lo que de verdad importa: **tu energía, tu enfoque, tu dirección**.

Y aunque estos ejercicios son simples, no lo son por casualidad.

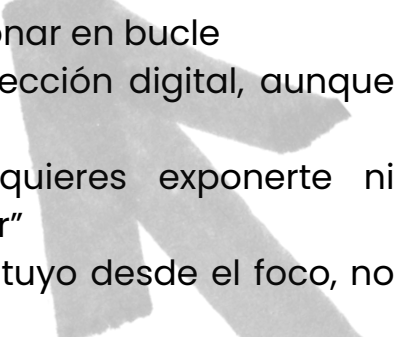
Son simples porque **lo complejo es lo que te ha bloqueado hasta ahora**.

Has comprobado por ti mismo que no necesitas motivación para avanzar.

Solo necesitas claridad y un camino. Y eso es justo lo que vas a descubrir en la **masterclass gratuita que viene después de este ejercicio**.

 **Promesa clara de la masterclass:**

En esta sesión vas a aprender:

- ✓ Por qué el “síndrome de la idea brillante” te hace empezar y abandonar en bucle
 - ✓ Cómo elegir UNA dirección digital, aunque tengas mil intereses
 - ✓ Qué hacer si no quieres exponerte ni convertirte en “influencer”
 - ✓ Cómo construir algo tuyo desde el foco, no desde el agotamiento
- 

🚫 Lo que la masterclass NO es:

- ✗ No es una charla motivacional para salir "a tope" y luego olvidarlo.
- ✗ No es un curso más que te deja más preguntas que respuestas.
- ✗ No es un sistema rígido con fórmulas mágicas copiadas.

✅ Lo que SÍ es:

Es un mapa para personas como tú:

Que sienten que podrían estar haciendo algo propio, pero necesitan **un enfoque claro, sin ruido, sin máscaras y sin complicaciones.**

🎁 La masterclass es 100% gratuita.

Solo tienes que hacer clic aquí y reservar tu plaza:

**Acceder a la
masterclass**

Proximamente...

Empieza a construir desde la claridad. No desde el caos.

Ahora imagina lo que podrías conseguir si tuvieras un sistema simple, paso a paso, para construir tu camino digital sin saturarte, sin exponerte y sin sentirte solo.

👉 Haz clic aquí y accede gratis a la Masterclass y no te pierdas las actualizaciones:

**Acceder a la
masterclass**

Proximamente...

“Tu mapa digital: cómo construir algo propio sin complicarte la vida.”

