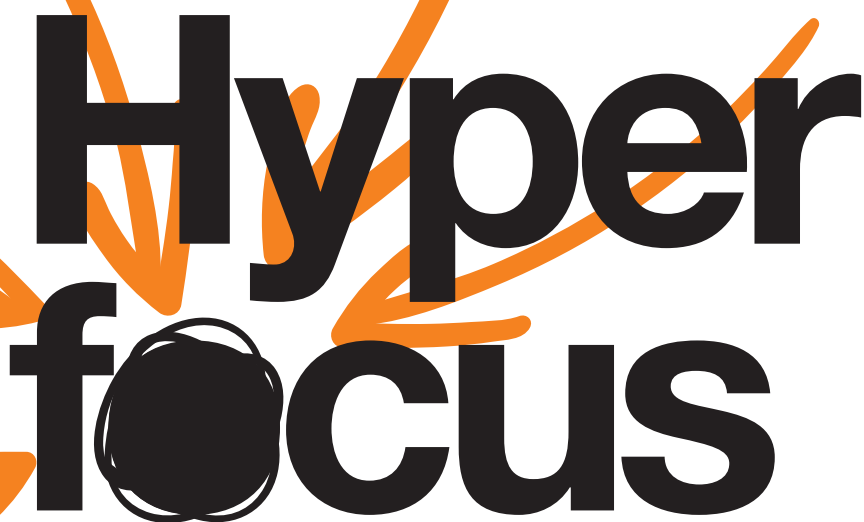


«Adoro este libro»

Greg McKeown,
autor de *Esencialismo*

Hyper focus



**Cómo centrar tu
atención en un mundo
de distracciones**

Chris Bailey

Autor del superventas internacional *The Productivity Project*

«Hay dos tipos de enfoque que son necesarios para alcanzar lo esencial en la vida: el enfoque como sustantivo (centrar nuestra atención con intención) y el enfoque como verbo (el proceso continuo de conectar diferentes elementos). Esto está brillantemente ilustrado tanto en el texto como en los gráficos de esta última obra de Chris Bailey. Me encantó el libro».

— Greg McKeown, autor de *Esencialismo*

«Práctico, bien escrito y oportuno. Chris Bailey aborda uno de los temas actuales más importantes en la búsqueda del éxito en el trabajo y en el intento de educar bien a nuestros hijos. Aquello a lo que prestamos atención se convierte en nuestra realidad. *Hyperfocus* proporciona un método práctico para centrar nuestra atención en la creación de una realidad adaptativa. Si queremos lograr un mayor éxito y felicidad, necesitamos empezar por saber concentrar nuestra mente intencionalmente».

— Shawn Achor, autor de *La felicidad como ventaja* y *Big Potential*

«El hiperenfoco es un salvavidas en un mundo en el que todos estamos abrumados con demasiado que hacer y sin tiempo suficiente para hacerlo. Gracias al nuevo libro de Chris Bailey, innovador y actual, siento que ahora tengo, por primera vez en años, literalmente, la capacidad de concentrarme en las cosas más importantes y generadoras de valor. Lee este libro si deseas un bálsamo para aliviar el estrés, además de garantizar una mejora tanto en tu productividad como en tu felicidad».

— Jim Citrin, autor de *The Career Playbook*

«Conseguir mantener la concentración en un mundo agitado es una habilidad que todo profesional necesita dominar. Chris Bailey te mostrará cómo hacerlo en su nuevo libro *Hyperfocus*. Haciendo uso de la ciencia más vanguardista, Bailey te ofrece herramientas prácticas e increíbles para cambiar tu forma de trabajar».

— Vanessa Van Edwards, autora de *Cautivar*

«Sin duda tu atención es tu activo más valioso. Todo en la vida –nuestra experiencia vital– es el resultado de nuestra atención. *Hyperfocus* te enseñará cómo usar esta herramienta, cómo perfeccionarla, aprovecharla e incluso disfrutarla. Presta atención a Chris Bailey–en este libro bien vale la pena enfocarse».

— Peter Bregman, autor de *18 Minutos*

«La atención puede ser el activo más determinante del siglo XXI. *Hyperfocus* se sirve de décadas de investigaciones científicas y las complementa con aplicaciones prácticas para mostrarnos la mejor manera de gestionar y potenciar nuestra atención».

— David Burkus, autor de *Bajo una nueva gestión* y *Friend of a Friend*

«El libro de Chris Bailey es una guía fascinante para controlar nuestra atención. Describe una metodología que nos ayudará a enfocarnos y a hacer las cosas de manera más eficaz. Su libro no es sólo teoría, también es una maravillosa caja de herramientas repleta de recomendaciones prácticas y detalladas. No esperes a probarlas».

— Kai-Fu Lee, fundador de Google China, presidente y CEO de Sinovation Ventures



HYPERFOCUS

**CÓMO CENTRAR
TU ATENCIÓN
EN UN MUNDO
DE DISTRACCIONES**



CHRIS BAILEY



REM

REVERTÉ MANAGEMENT

Hyperfocus

Copyright © 2018 by Chris Bailey

VIKING

An imprint of Penguin Random House LLC
375 Hudson Street
New York, New York 10014
All rights reserved.

Illustrations by Chris Bailey and Sinisa Sumina.

Esta edición:

© **Editorial Reverté, S. A., 2023**
Loreto 13-15, Local B. 08029 Barcelona – España
revertemanagement@reverte.com

Edición en papel

ISBN: 978-84-17963-83-5

Edición en ebook

ISBN: 978-84-291-9765-5 (ePub)

ISBN: 978-84-291-9766-2 (PDF)

Editores: Ariela Rodríguez / Ramón Reverté
Coordinación editorial: Julio Bueno
Traducción: Genís Monrabà Bueno
Revisión de textos: Xantal Aubareda Fernández
Maquetación: Patricia Reverté

Estimado lector, con la compra de ediciones autorizadas de este libro estás promoviendo la creatividad y favoreciendo el desarrollo cultural, la diversidad de ideas y la difusión del conocimiento. Al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso estás respetando la protección del copyright y actuando como salvaguarda de las creaciones literarias y artísticas, así como de sus autores, permitiendo que Reverté Management continúe publicando libros para todos los lectores. En el caso que necesites fotocopiar o escanear algún fragmento de este libro, dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.or>). Gracias por tu colaboración.



CONTENIDO

PRÓLOGO DEL EDITOR A LA NUEVA EDICIÓN REVISADA **IX**

CAPÍTULO 0

¿Por qué es tan importante enfocar la atención? **1**

CAPÍTULO 0.5

Cómo sacar provecho de este libro **7**

PRIMERA PARTE

HYPERFOCUS

CAPÍTULO 1

Apagar el piloto automático **15**

CAPÍTULO 2

Los límites de tu atención **25**

CAPÍTULO 3

El poder del hiperenfoque **55**

CAPÍTULO 4

Controlar las distracciones 81

CAPÍTULO 5

Convertir el hiperenfoco en un hábito 125

SEGUNDA PARTE

SCATTERFOCUS

CAPÍTULO 6

El modo creativo oculto en tu cerebro 149

CAPÍTULO 7

Recuperar la atención 177

CAPÍTULO 8

Conectar puntos 191

CAPÍTULO 9

Recopilar puntos 203

CAPÍTULO 10

Combinar los enfoques 223

Agradecimientos 241

Notas 245

Índice 263

El autor 275



PRÓLOGO DEL EDITOR A LA NUEVA EDICIÓN REVISADA

Tras el rotundo éxito de la primera edición, nos complace presentar con entusiasmo esta nueva edición en castellano de la obra de Chris Baley HYPERFOCUS. Esta edición ha sido cuidadosamente revisada para proporcionar al lector una experiencia aún más enriquecedora. Mediante un meticuloso examen del texto, se han corregido las erratas detectadas y se han introducido cambios en la redacción con el objetivo de facilitar la asimilación de los contenidos. Además, esta edición en castellano recupera la portada original de la edición publicada para el mercado anglosajón, manteniendo así una conexión visual con nuestros apreciados lectores.

Este libro revolucionario nos sumerge en el fascinante mundo de la atención y el enfoque, brindándonos herramientas y estrategias para aprovechar al máximo nuestra capacidad mental y lograr un mayor nivel de productividad, creatividad y bienestar en nuestras vidas.

En una época en la que estamos constantemente bombardeados por una infinidad de distracciones y demandas de atención, encontrar la claridad mental y la capacidad de concentrarnos en

lo que realmente importa se ha convertido en un desafío crucial. Chris Bailey, reconocido experto en productividad y autor de renombre, nos guía en este viaje hacia una atención enfocada y nos muestra cómo podemos cultivarla en un mundo cada vez más disperso.

Hyperfocus nos presenta un enfoque único y poderoso para entender y aprovechar nuestra atención. A través de una exhaustiva investigación respaldada por estudios científicos y experiencias personales, Bailey nos muestra cómo la atención selectiva y la inmersión profunda en una tarea pueden desbloquear todo nuestro potencial.

Desde los fundamentos de la atención hasta técnicas prácticas para controlar las distracciones y convertir el enfoque en un hábito arraigado, este libro nos sumerge en un viaje revelador. A través de las páginas de *Hyperfocus*, descubrimos cómo apagar el piloto automático, establecer límites a nuestra atención y aprovechar el poder del hiperenfoco para lograr resultados extraordinarios.

Pero *Hyperfocus* no se limita solo a impulsar una visión enfocada. Bailey también explora el concepto de «Scatterfocus», revelándonos cómo el modo creativo oculto de nuestro cerebro puede ser una fuente inagotable de ideas innovadoras. Aprenderemos a recuperar nuestra atención, conectar puntos aparentemente inconexos y combinar diferentes enfoques para impulsar nuestra creatividad a niveles insospechados.

A lo largo de estas páginas, Chris Bailey nos brinda una combinación excepcional de teoría y práctica, presentándonos ejemplos reales, consejos probados y ejercicios concretos que nos permitirán desarrollar una atención enfocada y superar las distracciones que nos rodean. Su estilo ameno y accesible nos acompaña en cada paso del camino, haciéndonos sentir que contamos con un guía sabio y cercano en nuestra búsqueda por maximizar nuestro potencial.

Hyperfocus es una obra magistral que nos desafía a repensar nuestra relación con la atención y nos proporciona las herramientas necesarias para alcanzar una mayor realización personal y profesional. A medida que avancemos en estas páginas, descubriremos cómo cada pequeño cambio en nuestra forma de enfocar puede marcar una gran diferencia en nuestras vidas.

Estamos seguros de que *Hyperfocus* se convertirá en un recurso imprescindible para aquellos que buscan alcanzar la excelencia en un mundo cada vez más disperso. Sumergirse en esta obra y permitir que Chris Bailey nos guíe hacia un nuevo nivel de enfoque y logro personal, supone embarcarse en un viaje transformador hacia el poder de la atención enfocada.

¡Bienvenidos a *Hyperfocus*!