

Drogas o Dirección, esa es la cuestión ....  
Ayer caminando por el aeropuerto entre un restaurante y la electrónica inalámbricos almacenar había un gran cartel amarillo que dice algo como esto:  
¿usted está distraído? ¿Se pierde el foco fácilmente? ¿Se le olvida cosas? Usted podría tener TDAH, nos envía un texto o encontrarnos en la web en (un sitio web). El sitio web no es realmente su sitio, por supuesto. Después de leer el signo y mirando a su alrededor por un momento me di cuenta. ¿Qué mejor lugar para tratar de convencer a las personas que tienen TDAH que un aeropuerto. Todo el mundo es o tiene prisa por lo que se olvidan de algo, o aburridos fuera de su mente por lo que pierden el foco y se distraen con facilidad. Nuestra sociedad entera y el sistema de

comercialización se basa en estos principios. Está todo el mundo que compra un “keyfinder” un candidato TDAH? Quién sabe. Casi todo el mundo con la función normal del cerebro va a tener un cierto nivel de TDAH. Si usted tiene cinco tarjetas de Starbucks en su cartera o haces como yo, y no beben tres coca-colas de dieta de 32 oz antes de la comida, es posible que un mayor nivel de TDAH hasta que la cafeína desaparece.

Vivimos en una sociedad lleno de distracciones. iPods, teléfonos celulares, cámaras de bolsillo de alta definición que la película de You Tube y señales amarillas brillantes con mensajes TDAH derecha cuando usted está buscando para su embarque perdido pasan todos están diseñados para mantenernos distraídos. Tal

vez ellos están tratando de mantenernos entretenidos y ocupados?

La verdad es que vivimos en un mundo donde la necesidad absoluta de enfoque es casi cero. Mi generación y la gente más joven que yo rara vez tienen ningún tipo de enfoque dedicado. Nuestros padres nos dicen “que puede hacer lo que quiere hacer”. Si tomamos algo y cambiamos nuestra mente, lo único que dicen “Está bien querida.” Para empeorar las cosas que vivimos en un “momento” sociedad de la información. Cuando alguien nos llama o nos textos que se espera que responder de inmediato.

La realidad es, hasta que encontremos qué es lo que nos impulsa, que siempre será un poco distraída y fuera de foco. Si pudiéramos cada uno acaba de encontrar

nuestra verdadera vocación y poner todo el resto de las distracciones en un cajón que estaríamos mejor. Algunos de nosotros tenga suerte y nuestros padres inculcar ese enfoque en nosotros como Tiger Woods (sexting a un lado), y otros tener suerte y encontrar su pasión por su cuenta o por accidente ..

Después de ver un par de bastante buena accidentes como resultado de los mensajes de texto, me tomaron una mirada a mis propios hábitos de teléfono celular y mensajes de texto en el coche. Desde entonces he dejado de responder a las llamadas por dos razones. En primer lugar, yo iba en piloto automático cuando en el teléfono y me veces volar a la derecha por mi rampa de salida o de destino. Cada vez que salvó al contestar la llamada y luego se

perdió.

En segundo lugar, y más importante me di cuenta que tanto he pasando, no podía concentrarse en lo que estaba haciendo o lo que yo estaba hablando con la persona en el otro extremo de la conversación sobre. Este es uno donde tenía que acaba de tomar mi propio consejo. No tome cualquier llamada que no están dispuestos a tomar. Si llama y yo estoy en el camino, es muy probable olvidaré cualquier nombramiento establecemos o cualquier cosa que se suponía que pedir para usted. Si tomo una llamada en la oficina en el equipo, entonces estoy listo, y ambos sacar más provecho de ella.

Mientras escribía mi libro, “Así que, ¿y ahora qué?” He observado que mucha gente de gran éxito. Lo empecé a hacer era

seguir el consejo que le estaba dando en mi libro como resultado de esas observaciones. Me dan mucho más hecho se está preparando cada día para hacer lo que estoy haciendo cuando lo estoy haciendo. La vida es mejor de esta manera. Se siente más lenta y tiene más tiempo para hacer lo que quiere hacer.

¿Es el TDAH o la falta de auto-disciplina en un mundo de distracciones?

[Source](#) by [Scott Bourquin](#)