

PATRONES INVISIBLES

VENCE LA PROCRASTINACIÓN

Por qué dejas las cosas para después
y cómo **empezar a actuar hoy.**



CIENCIA • ESTRATEGIAS • ACCIÓN

J. LOBERA

J LOBERA

Herramientas-vence-la-procrastinacion

Copyright © 2026 by J Lobera

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise without written permission from the publisher. It is illegal to copy this book, post it to a website, or distribute it by any other means without permission.

First edition

This book was professionally typeset on Reedsy.

Find out more at reedsy.com

1

Manual de uso Método 90

¿CÓMO ESTÁ ORGANIZADO ESTE DIARIO?

Este diario está dividido en **6 bloques**, cada uno diseñado para desarrollar una habilidad concreta. No avanzarás solo acumulando días, sino construyendo una base sólida que te permita mantener el cambio a largo plazo.

Cada bloque introduce nuevas herramientas y preguntas que responden al momento en el que te encuentras dentro del proceso.

BLOQUE 1 • EL COMPROMISO

Días 1–10

Objetivo: empezar.

El mayor obstáculo al principio no es la falta de capacidad, sino la dificultad para dar el primer paso.

Durante estos primeros diez días aprenderás a:

- vencer la procrastinación
- definir objetivos pequeños
- empezar antes de sentirte preparado

- actuar aunque no tengas motivación
- crear el hábito de presentarte cada día

Aquí no importa cuánto hagas.

Lo importante es empezar.

BLOQUE 2 · CREAR EL HÁBITO

Días 11–20

Ahora que ya has demostrado que puedes empezar, toca aprender a repetir.

El objetivo de este bloque es convertir las acciones en rutinas.

Trabajarás aspectos como:

- mantener una hora fija
- preparar el entorno
- crear una rutina de inicio
- anticipar excusas
- construir una cadena de días cumplidos

La constancia empieza a sustituir a la motivación.

BLOQUE 3 · MANTENER EL FOCO

Días 21–30

Una vez aparece el hábito, el siguiente reto es proteger la atención.

En este bloque entrenarás la concentración mediante:

- bloques de trabajo profundo
- reducción de interrupciones
- control del uso del móvil
- pausas conscientes

- evaluación diaria del nivel de enfoque

No se trata de trabajar más horas.

Se trata de trabajar mejor.

BLOQUE 4 • APRENDER Y MEJORAR

Días 31–40

Todo proceso tiene días buenos y días malos.

Este bloque te enseña a utilizar ambos para avanzar.

Aprenderás a:

- analizar recaídas
- identificar causas reales
- detectar patrones repetitivos
- corregir errores
- transformar los fallos en información útil

El objetivo no es evitar caer.

Es levantarte cada vez mejor.

BLOQUE 5 • EVOLUCIONAR Y CRECER

Días 41–50

Llegados a este punto ya existen hábitos.

Ahora toca hacerlos mejores.

En este bloque revisarás:

- el progreso conseguido
- qué funciona realmente
- qué necesita cambiar

- cómo aumentar poco a poco el nivel
- cómo automatizar cada vez más tus hábitos

La mejora continua es el motor del crecimiento.

BLOQUE 6 • CONSTRUIR PARA EL LARGO PLAZO

Días 51–90

Los últimos cuarenta días tienen un objetivo diferente.

Ya no se trata solo de cumplir.

Ahora construyes un sistema que pueda acompañarte durante años.

Trabajarás aspectos como:

- planificación semanal
- proyectos importantes
- revisión mensual
- mantenimiento del hábito
- prevención de recaídas
- compromiso para los siguientes 30 días
- visión a largo plazo

Durante este bloque dejarás de depender de la motivación para empezar a depender de un sistema.

Porque el verdadero éxito no consiste en cambiar durante unos meses.

Consiste en seguir avanzando cuando este diario ya no esté delante de ti.

¿CÓMO DEBES UTILIZAR ESTE LIBRO?

No intentes rellenar varias páginas de una vez.

Dedica entre **5 y 10 minutos cada día**, preferiblemente a la misma hora.

Responde con sinceridad. No existen respuestas correctas.

Si un día fallas, no vuelvas al principio.

Continúa al día siguiente.

El objetivo no es una racha perfecta.

Es convertir la mejora en parte de tu identidad.

Método 90 J. Lobera

El compromiso empieza ahora

Hasta este momento has estado leyendo.

Has descubierto por qué procrastinas, qué patrones influyen en tus decisiones y cómo tu cerebro, muchas veces sin que seas consciente, intenta llevarte hacia el camino más fácil. Has aprendido estrategias para afrontar esos patrones y ahora probablemente entiendas mejor por qué, en tantas ocasiones, acababas posponiendo aquello que realmente era importante.

Pero comprender no cambia una vida.

Saber qué hacer y hacerlo son dos cosas muy distintas.

Existe una gran diferencia entre conocer el camino y recorrerlo.

Por eso, este no es el final del libro. En realidad, es el comienzo.

A partir de la siguiente página dejarás de ser un lector para convertirte en el protagonista de tu propio cambio. Durante los próximos noventa días no tendrás que demostrarle nada a nadie. No competirás con otras personas. No buscarás la perfección ni una racha impecable. El único compromiso que importa es el que adquieres contigo mismo.

Habrás días fáciles y habrá días difíciles. Algunos sentirás que avanzas con decisión; otros pensarás que has retrocedido. Es completamente normal. Ningún proceso de aprendizaje sigue una línea recta. Lo que diferencia a

quienes consiguen cambiar de quienes abandonan no es que nunca fallen, sino que siempre encuentran una razón para volver a empezar.

No dejes que un mal día se convierta en una mala semana, ni que una mala semana termine convirtiéndose en un abandono definitivo.

Recuerda que este entrenamiento no consiste en completar noventa páginas. Consiste en construir una identidad diferente. Cada vez que eliges empezar una tarea aunque no tengas ganas, cada vez que cumples un pequeño compromiso o decides continuar después de un tropiezo, estás enviando un mensaje a tu cerebro: **soy una persona que actúa.**

Y esa identidad se construye una decisión cada vez.

Dentro de tres meses quizá no recuerdes cada reflexión que has escrito en estas páginas. Lo que sí recordarás será la persona en la que te habrás convertido gracias a ellas.

No pienses en el Día 90.

No pienses en hacerlo perfecto.

Piensa únicamente en completar el día de hoy.

Después llegará el siguiente.

Y después otro más.

Los grandes cambios rara vez nacen de acciones extraordinarias. Suelen ser la consecuencia de pequeñas decisiones repetidas con constancia, incluso cuando nadie las ve y cuando la motivación ha desaparecido.

Respira hondo.

Comprométete contigo mismo.

Pasa la página.

Hoy empieza el primer día del resto de tu vida.



"No necesito hacerlo perfecto. Solo necesito empezar."

Fecha: ____ / ____ / ____

1 COMPROMISO



¿Por qué quiero dejar de procrastinar?

¿Qué cambiará en mi vida si consigo ser una persona que actúa?



Hoy decido actuar, aunque sea poco.

2 PLAN DE HOY



Mi objetivo principal de hoy (muy pequeño y específico):

Primera acción (Regla de los 2 minutos)

¿Qué puedo hacer en menos de 2 minutos para avanzar?

Ejemplos de acciones de 2 minutos

- Abrir el documento
- Preparar el material
- Escribir la primera frase
- Hacer una llamada
- Ordenar el espacio de trabajo



Hora prevista de inicio

____ : ____



Tiempo mínimo que me comprometo a trabajar hoy

____ minutos

¿Qué puede distraerme hoy?



Móvil

☐


Redes sociales

☐


Televisión

☐


Correo electrónico

☐


Pensar demasiado

☐

Otro:

☐

¿Cómo evitaré esas distracciones?



RECUERDA: Empieza pequeño, piensa pequeño, actúa pequeño... pero empieza.

3 EJECUCIÓN

 ¿He empezado? ☐ Sí ☐ No	¿Cuánto tardé en empezar? ☐ Menos de 5 min ☐ 5-15 min ☐ Más de 15 min ☐ No empecé
 Tiempo de trabajo real _____ minutos	¿Completé mi objetivo principal? ☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No
 Nivel de energía durante el día (1-10)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 REFLEXIÓN

 ¿Qué fue lo más difícil hoy?

¿Qué excusa apareció?

¿Qué he aprendido hoy?

¿Qué haré diferente mañana?

Mi primera acción mañana será:



DETECTAR EXCUSAS

¿Qué excusas pasaron por mi mente hoy?
(Marcas las que aparecieron)

- ☐ No tengo tiempo
- ☐ No es el momento adecuado
- ☐ No tengo ganas
- ☐ No sé por dónde empezar
- ☐ Necesito hacerlo perfecto
- ☐ Es demasiado difícil
- ☐ Es mejor esperar
- ☐ Otra: _____



RECUERDA:

Las excusas son normales.
Lo importante es detectarlas
y no creerlas.

5 CELEBRACIÓN



Hoy he dado el paso más importante:
EMPEZAR.



¡Celebro mi inicio!

6 MI PUNTUACIÓN DE HOY



- ☐ He escrito mi compromiso (+1)
- ☐ He definido un objetivo muy pequeño (+2)
- ☐ He aplicado la regla de los 2 minutos (+2)
- ☐ He empezado mi tarea (+3)
- ☐ He trabajado al menos el tiempo mínimo (+2)

TOTAL

____ / 10



NO BUSCO LA PERFECCIÓN. BUSCO PROGRESO.



1% cada día = 90% en 90 días.



"Pequeñas acciones hoy, grandes resultados mañana."

Fecha: ____ / ____ / ____

1 COMPROMISO



¿Por qué quiero dejar de procrastinar?

¿Qué cambiará en mi vida si consigo ser una persona que actúa?



Hoy decido actuar, aunque sea poco.

2 PLAN DE HOY



Mi objetivo principal de hoy (muy pequeño y específico):

Primera acción (Regla de los 2 minutos)

¿Qué puedo hacer en menos de 2 minutos para avanzar?

Ejemplos de acciones de 2 minutos

- Abrir una nota y escribir una idea
- Revisar el plan del día
- Enviar un correo importante
- Guardar un archivo en su lugar
- Estirar el cuerpo 2 minutos



Hora prevista de inicio

____ : ____



Tiempo mínimo que me comprometo a trabajar hoy

____ minutos

¿Qué puede distraerme hoy?



Móvil

☐


Redes sociales

☐


Televisión

☐


Correo electrónico

☐


Pensar demasiado

☐

Otro:

☐ ____

¿Cómo evitaré esas distracciones?



RECUERDA: Empieza pequeño, piensa pequeño, actúa pequeño... pero empieza.

3 EJECUCIÓN

 ¿He empezado? ☐ Sí ☐ No	¿Cuánto tardé en empezar? ☐ Menos de 5 min ☐ 5-15 min ☐ Más de 15 min ☐ No empecé
 Tiempo de trabajo real _____ minutos	¿Completé mi objetivo principal? ☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No
 Nivel de energía durante el día (1-10)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 REFLEXIÓN

 ¿Qué fue lo más difícil hoy?

¿Qué excusa apareció?

¿Qué he aprendido hoy?

¿Qué haré diferente mañana?

Mi primera acción mañana será:



DETECTAR EXCUSAS

¿Qué excusas pasaron por mi mente hoy?
(Marcas las que aparecieron)

- ☐ No tengo tiempo
- ☐ No es el momento adecuado
- ☐ No tengo ganas
- ☐ No sé por dónde empezar
- ☐ Necesito hacerlo perfecto
- ☐ Es demasiado difícil
- ☐ Es mejor esperar
- ☐ Otra: _____



RECUERDA:

Las excusas son normales.
Lo importante es detectarlas
y no creerlas.

5 CELEBRACIÓN



Hoy he dado el paso más importante:
EMPEZAR.



¡Celebro mi inicio!

6 MI PUNTUACIÓN DE HOY



- ☐ He escrito mi compromiso (+1)
- ☐ He definido un objetivo muy pequeño (+2)
- ☐ He aplicado la regla de los 2 minutos (+2)
- ☐ He empezado mi tarea (+3)
- ☐ He trabajado al menos el tiempo mínimo (+2)

TOTAL

____ / 10



NO BUSCO LA PERFECCIÓN. BUSCO PROGRESO.



1% cada día = 90% en 90 días.



"La disciplina de hoy construye la libertad de mañana."

Fecha: ____ / ____ / ____

1 COMPROMISO



¿Por qué quiero dejar de procrastinar?

¿Qué cambiará en mi vida si consigo ser una persona que actúa?



Hoy decido actuar, aunque sea poco.

2 PLAN DE HOY



Mi objetivo principal de hoy (muy pequeño y específico):

Primera acción (Regla de los 2 minutos)

¿Qué puedo hacer en menos de 2 minutos para avanzar?

Ejemplos de acciones de 2 minutos

- Revisar una nota rápida
- Responder un mensaje breve
- Guardar un archivo importante
- Estirar el cuerpo 2 minutos
- Planificar la próxima tarea



Hora prevista de inicio

____ : ____



Tiempo mínimo que me comprometo a trabajar hoy

____ minutos

¿Qué puede distraerme hoy?



Móvil

☐


Redes sociales

☐


Televisión

☐


Correo electrónico

☐


Pensar demasiado

☐

Otro:

☐ ____

¿Cómo evitaré esas distracciones?



RECUERDA: Empieza pequeño, piensa pequeño, actúa pequeño... pero empieza.

3 EJECUCIÓN

 ¿He empezado? ☐ Sí ☐ No	¿Cuánto tardé en empezar? ☐ Menos de 5 min ☐ 5-15 min ☐ Más de 15 min ☐ No empecé
 Tiempo de trabajo real _____ minutos	¿Completé mi objetivo principal? ☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No
 Nivel de energía durante el día (1-10)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 REFLEXIÓN

 ¿Qué fue lo más difícil hoy?

¿Qué excusa apareció?

¿Qué he aprendido hoy?

¿Qué haré diferente mañana?

Mi primera acción mañana será:



DETECTAR EXCUSAS

¿Qué excusas pasaron por mi mente hoy?
(Marcas las que aparecieron)

- ☐ No tengo tiempo
- ☐ No es el momento adecuado
- ☐ No tengo ganas
- ☐ No sé por dónde empezar
- ☐ Necesito hacerlo perfecto
- ☐ Es demasiado difícil
- ☐ Es mejor esperar
- ☐ Otra: _____



RECUERDA:

Las excusas son normales.
Lo importante es detectarlas
y no creerlas.

5 CELEBRACIÓN



Hoy he dado el paso más importante:
EMPEZAR.



¡Celebro mi inicio!

6 MI PUNTUACIÓN DE HOY



- ☐ He escrito mi compromiso (+1)
- ☐ He definido un objetivo muy pequeño (+2)
- ☐ He aplicado la regla de los 2 minutos (+2)
- ☐ He empezado mi tarea (+3)
- ☐ He trabajado al menos el tiempo mínimo (+2)

TOTAL

____ / 10



NO BUSCO LA PERFECCIÓN. BUSCO PROGRESO.



1% cada día = 90% en 90 días.



"Cada pequeño paso que das hoy te acerca a la vida que quieres."

Fecha: ____ / ____ / ____

1 COMPROMISO



¿Por qué quiero dejar de procrastinar?

¿Qué cambiará en mi vida si consigo ser una persona que actúa?



Hoy decido actuar, aunque sea poco.

2 PLAN DE HOY



Mi objetivo principal de hoy (muy pequeño y específico):

Primera acción (Regla de los 2 minutos)

¿Qué puedo hacer en menos de 2 minutos para avanzar?

Ejemplos de acciones de 2 minutos

- Revisar una nota rápida
- Enviar un mensaje breve
- Hacer una lista de tareas
- Ordenar un archivo o carpeta
- Estirar el cuerpo 2 minutos



Hora prevista de inicio

____ : ____



Tiempo mínimo que me comprometo a trabajar hoy

____ minutos

¿Qué puede distraerme hoy?



Móvil



Redes sociales



Televisión



Correo electrónico



Pensar demasiado



Otro:



¿Cómo evitaré esas distracciones?



RECUERDA: Empieza pequeño, piensa pequeño, actúa pequeño... pero empieza.

3 EJECUCIÓN

 ¿He empezado? ☐ Sí ☐ No	¿Cuánto tardé en empezar? ☐ Menos de 5 min ☐ 5-15 min ☐ Más de 15 min ☐ No empecé
 Tiempo de trabajo real _____ minutos	¿Completé mi objetivo principal? ☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No
 Nivel de energía durante el día (1-10)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 REFLEXIÓN

 ¿Qué fue lo más difícil hoy?

¿Qué excusa apareció?

¿Qué he aprendido hoy?

¿Qué haré diferente mañana?

Mi primera acción mañana será:



DETECTAR EXCUSAS

¿Qué excusas pasaron por mi mente hoy?
(Marcas las que aparecieron)

- ☐ No tengo tiempo
- ☐ No es el momento adecuado
- ☐ No tengo ganas
- ☐ No sé por dónde empezar
- ☐ Necesito hacerlo perfecto
- ☐ Es demasiado difícil
- ☐ Es mejor esperar
- ☐ Otra: _____



RECUERDA:

Las excusas son normales.
Lo importante es detectarlas
y no creerlas.

5 CELEBRACIÓN



Hoy he dado el paso más importante:
EMPEZAR.



¡Celebro mi inicio!

6 MI PUNTUACIÓN DE HOY



- ☐ He escrito mi compromiso (+1)
- ☐ He definido un objetivo muy pequeño (+2)
- ☐ He aplicado la regla de los 2 minutos (+2)
- ☐ He empezado mi tarea (+3)
- ☐ He trabajado al menos el tiempo mínimo (+2)

TOTAL

____ / 10



NO BUSCO LA PERFECCIÓN. BUSCO PROGRESO.



1% cada día = 90% en 90 días.



"La constancia de hoy es el resultado de mañana."

Fecha: ____ / ____ / ____

1 COMPROMISO



¿Por qué quiero dejar de procrastinar?

¿Qué cambiará en mi vida si consigo ser una persona que actúa?



Hoy decido actuar, aunque sea poco.

2 PLAN DE HOY



Mi objetivo principal de hoy (muy pequeño y específico):

Primera acción (Regla de los 2 minutos)

¿Qué puedo hacer en menos de 2 minutos para avanzar?

Ejemplos de acciones de 2 minutos

- Hacer una lista rápida
- Revisar una página o documento
- Enviar un mensaje importante
- Limpiar o despejar una superficie
- Leer una página de un libro



Hora prevista de inicio



Tiempo mínimo que me comprometo a trabajar hoy

¿Qué puede distraerme hoy?



Móvil

☐


Redes sociales

☐


Televisión

☐


Correo electrónico

☐


Pensar demasiado

☐

Otro:

☐

¿Cómo evitaré esas distracciones?



RECUERDA: Empieza pequeño, piensa pequeño, actúa pequeño... pero empieza.

3 EJECUCIÓN

 ¿He empezado? ☐ Sí ☐ No	¿Cuánto tardé en empezar? ☐ Menos de 5 min ☐ 5-15 min ☐ Más de 15 min ☐ No empecé
 Tiempo de trabajo real _____ minutos	¿Completé mi objetivo principal? ☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No
 Nivel de energía durante el día (1-10)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 REFLEXIÓN

 ¿Qué fue lo más difícil hoy?

¿Qué excusa apareció?

¿Qué he aprendido hoy?

¿Qué haré diferente mañana?

Mi primera acción mañana será:



DETECTAR EXCUSAS

¿Qué excusas pasaron por mi mente hoy?
(Marcas las que aparecieron)

- ☐ No tengo tiempo
- ☐ No es el momento adecuado
- ☐ No tengo ganas
- ☐ No sé por dónde empezar
- ☐ Necesito hacerlo perfecto
- ☐ Es demasiado difícil
- ☐ Es mejor esperar
- ☐ Otra: _____



RECUERDA:

Las excusas son normales.
Lo importante es detectarlas
y no creerlas.

5 CELEBRACIÓN



Hoy he dado el paso más importante:
EMPEZAR.



¡Celebro mi inicio!

6 MI PUNTUACIÓN DE HOY



- ☐ He escrito mi compromiso (+1)
- ☐ He definido un objetivo muy pequeño (+2)
- ☐ He aplicado la regla de los 2 minutos (+2)
- ☐ He empezado mi tarea (+3)
- ☐ He trabajado al menos el tiempo mínimo (+2)

TOTAL

____ / 10



NO BUSCO LA PERFECCIÓN. BUSCO PROGRESO.



1% cada día = 90% en 90 días.



*"No busco motivación, creo disciplina.
La motivación viene después."*

Fecha: ____ / ____ / ____

1 COMPROMISO



¿Por qué quiero dejar de procrastinar?

¿Qué cambiará en mi vida si consigo ser una persona que actúa?



Hoy decido actuar, aunque sea poco.

2 PLAN DE HOY



Mi objetivo principal de hoy (muy pequeño y específico):

Primera acción (Regla de los 2 minutos)

¿Qué puedo hacer en menos de 2 minutos para avanzar?

Ejemplos de acciones de 2 minutos

- Revisar mi lista de tareas
- Responder un mensaje breve
- Limpiar mi escritorio
- Guardar un archivo importante
- Estirar el cuerpo 2 minutos



Hora prevista de inicio

____ : ____



Tiempo mínimo que me comprometo a trabajar hoy

____ minutos

¿Qué puede distraerme hoy?



Móvil

☐


Redes sociales

☐


Televisión

☐


Correo electrónico

☐


Pensar demasiado

☐

Otro:

☐ ____

¿Cómo evitaré esas distracciones?



RECUERDA: Empieza pequeño, piensa pequeño, actúa pequeño... pero empieza.

3 EJECUCIÓN

 ¿He empezado? ☐ Sí ☐ No	¿Cuánto tardé en empezar? ☐ Menos de 5 min ☐ 5-15 min ☐ Más de 15 min ☐ No empecé
 Tiempo de trabajo real _____ minutos	¿Completé mi objetivo principal? ☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No
 Nivel de energía durante el día (1-10)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 REFLEXIÓN

 ¿Qué fue lo más difícil hoy?

¿Qué excusa apareció?

¿Qué he aprendido hoy?

¿Qué haré diferente mañana?

Mi primera acción mañana será:



DETECTAR EXCUSAS

¿Qué excusas pasaron por mi mente hoy?
(Marcas las que aparecieron)

- ☐ No tengo tiempo
- ☐ No es el momento adecuado
- ☐ No tengo ganas
- ☐ No sé por dónde empezar
- ☐ Necesito hacerlo perfecto
- ☐ Es demasiado difícil
- ☐ Es mejor esperar
- ☐ Otra: _____



RECUERDA:

Las excusas son normales.
Lo importante es detectarlas
y no creerlas.

5 CELEBRACIÓN



Hoy he dado el paso más importante:
EMPEZAR.



¡Celebro mi inicio!

6 MI PUNTUACIÓN DE HOY



- ☐ He escrito mi compromiso (+1)
- ☐ He definido un objetivo muy pequeño (+2)
- ☐ He aplicado la regla de los 2 minutos (+2)
- ☐ He empezado mi tarea (+3)
- ☐ He trabajado al menos el tiempo mínimo (+2)

TOTAL

____ / 10



NO BUSCO LA PERFECCIÓN. BUSCO PROGRESO.



1% cada día = 90% en 90 días.



*"No se trata de tener tiempo,
se trata de decidir qué es importante."*

Fecha: ____ / ____ / ____

1 COMPROMISO



¿Por qué quiero dejar de procrastinar?

¿Qué cambiará en mi vida si consigo ser una persona que actúa?



Hoy decido actuar, aunque sea poco.

2 PLAN DE HOY



Mi objetivo principal de hoy (muy pequeño y específico):

Primera acción (Regla de los 2 minutos)

¿Qué puedo hacer en menos de 2 minutos
para avanzar?

Ejemplos de acciones de 2 minutos

- Hacer una lista rápida
- Revisar una nota o documento
- Enviar un mensaje breve
- Ordenar mi espacio de trabajo
- Beber un vaso de agua



Hora prevista de inicio



Tiempo mínimo que me comprometo
a trabajar hoy

 minutos

¿Qué puede distraerme hoy?



Móvil

☐


Redes
sociales

☐


Televisión

☐


Correo
electrónico

☐


Pensar
demasiado

☐

Otro:

☐

¿Cómo evitaré esas distracciones?



RECUERDA: Empieza pequeño, piensa pequeño, actúa pequeño... pero empieza.

3 EJECUCIÓN

 ¿He empezado? ☐ Sí ☐ No	¿Cuánto tardé en empezar? ☐ Menos de 5 min ☐ 5-15 min ☐ Más de 15 min ☐ No empecé
 Tiempo de trabajo real _____ minutos	¿Completé mi objetivo principal? ☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No
 Nivel de energía durante el día (1-10)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 REFLEXIÓN

 ¿Qué fue lo más difícil hoy?

¿Qué excusa apareció?

¿Qué he aprendido hoy?

¿Qué haré diferente mañana?

Mi primera acción mañana será:



DETECTAR EXCUSAS

¿Qué excusas pasaron por mi mente hoy?
(Marcas las que aparecieron)

- ☐ No tengo tiempo
- ☐ No es el momento adecuado
- ☐ No tengo ganas
- ☐ No sé por dónde empezar
- ☐ Necesito hacerlo perfecto
- ☐ Es demasiado difícil
- ☐ Es mejor esperar
- ☐ Otra: _____



RECUERDA:

Las excusas son normales.
Lo importante es detectarlas
y no creerlas.

5 CELEBRACIÓN



Hoy he dado el paso más importante:
EMPEZAR.



¡Celebro mi inicio!

6 MI PUNTUACIÓN DE HOY



- ☐ He escrito mi compromiso (+1)
- ☐ He definido un objetivo muy pequeño (+2)
- ☐ He aplicado la regla de los 2 minutos (+2)
- ☐ He empezado mi tarea (+3)
- ☐ He trabajado al menos el tiempo mínimo (+2)

TOTAL

____ / 10



NO BUSCO LA PERFECCIÓN. BUSCO PROGRESO.



1% cada día = 90% en 90 días.



*"No busco resultados inmediatos,
busco progreso constante."*

Fecha: ____ / ____ / ____

1 COMPROMISO



¿Por qué quiero dejar de procrastinar?

¿Qué cambiará en mi vida si consigo ser una persona que actúa?



Hoy decido actuar, aunque sea poco.

2 PLAN DE HOY



Mi objetivo principal de hoy (muy pequeño y específico):

Primera acción (Regla de los 2 minutos)

¿Qué puedo hacer en menos de 2 minutos
para avanzar?

Ejemplos de acciones de 2 minutos

- Revisar un correo importante
- Anotar una idea o tarea
- Limpiar o ordenar algo pequeño
- Estirar el cuerpo 2 minutos
- Beber un vaso de agua



Hora prevista de inicio

____ : ____



Tiempo mínimo que me comprometo
a trabajar hoy

____ minutos

¿Qué puede distraerme hoy?



Móvil

☐


Redes
sociales

☐


Televisión

☐


Correo
electrónico

☐


Pensar
demasiado

☐

Otro:

☐ ____

¿Cómo evitaré esas distracciones?



RECUERDA: Empieza pequeño, piensa pequeño, actúa pequeño... pero empieza.

3 EJECUCIÓN

 ¿He empezado? ☐ Sí ☐ No	¿Cuánto tardé en empezar? ☐ Menos de 5 min ☐ 5-15 min ☐ Más de 15 min ☐ No empecé
 Tiempo de trabajo real _____ minutos	¿Completé mi objetivo principal? ☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No
 Nivel de energía durante el día (1-10)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 REFLEXIÓN

 ¿Qué fue lo más difícil hoy?

¿Qué excusa apareció?

¿Qué he aprendido hoy?

¿Qué haré diferente mañana?

Mi primera acción mañana será:



DETECTAR EXCUSAS

¿Qué excusas pasaron por mi mente hoy?
(Marcas las que aparecieron)

- ☐ No tengo tiempo
- ☐ No es el momento adecuado
- ☐ No tengo ganas
- ☐ No sé por dónde empezar
- ☐ Necesito hacerlo perfecto
- ☐ Es demasiado difícil
- ☐ Es mejor esperar
- ☐ Otra: _____



RECUERDA:

Las excusas son normales.
Lo importante es detectarlas
y no creerlas.

5 CELEBRACIÓN



Hoy he dado el paso más importante:
EMPEZAR.



¡Celebro mi inicio!

6 MI PUNTUACIÓN DE HOY



- ☐ He escrito mi compromiso (+1)
- ☐ He definido un objetivo muy pequeño (+2)
- ☐ He aplicado la regla de los 2 minutos (+2)
- ☐ He empezado mi tarea (+3)
- ☐ He trabajado al menos el tiempo mínimo (+2)

TOTAL

____ / 10



NO BUSCO LA PERFECCIÓN. BUSCO PROGRESO.



1% cada día = 90% en 90 días.



*"No busco excusas, busco soluciones.
Hoy elijo avanzar, pase lo que pase."*

Fecha: ____ / ____ / ____

1 COMPROMISO



¿Por qué quiero dejar de procrastinar?

¿Qué cambiará en mi vida si consigo ser una persona que actúa?



Hoy decido actuar, aunque sea poco.

2 PLAN DE HOY



Mi objetivo principal de hoy (muy pequeño y específico):

Primera acción (Regla de los 2 minutos)

¿Qué puedo hacer en menos de 2 minutos para avanzar?

Ejemplos de acciones de 2 minutos

- Revisar una nota rápida
- Enviar un mensaje importante
- Organizar un archivo o carpeta
- Limpiar una pequeña superficie
- Leer una página de un libro



Hora prevista de inicio

____ : ____



Tiempo mínimo que me comprometo a trabajar hoy

____ minutos

¿Qué puede distraerme hoy?



Móvil



Redes sociales



Televisión



Correo electrónico



Pensar demasiado

Otro:

☐ ____

¿Cómo evitaré esas distracciones?



RECUERDA: Empieza pequeño, piensa pequeño, actúa pequeño... pero empieza.

3 EJECUCIÓN

 ¿He empezado? ☐ Sí ☐ No	¿Cuánto tardé en empezar? ☐ Menos de 5 min ☐ 5-15 min ☐ Más de 15 min ☐ No empecé
 Tiempo de trabajo real _____ minutos	¿Completé mi objetivo principal? ☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No
 Nivel de energía durante el día (1-10)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 REFLEXIÓN

 ¿Qué fue lo más difícil hoy?

¿Qué excusa apareció?

¿Qué he aprendido hoy?

¿Qué haré diferente mañana?

Mi primera acción mañana será:



DETECTAR EXCUSAS

¿Qué excusas pasaron por mi mente hoy?
(Marcas las que aparecieron)

- ☐ No tengo tiempo
- ☐ No es el momento adecuado
- ☐ No tengo ganas
- ☐ No sé por dónde empezar
- ☐ Necesito hacerlo perfecto
- ☐ Es demasiado difícil
- ☐ Es mejor esperar
- ☐ Otra: _____



RECUERDA:

Las excusas son normales.
Lo importante es detectarlas
y no creerlas.

5 CELEBRACIÓN



Hoy he dado el paso más importante:
EMPEZAR.



¡Celebro mi inicio!

6 MI PUNTUACIÓN DE HOY



- ☐ He escrito mi compromiso (+1)
- ☐ He definido un objetivo muy pequeño (+2)
- ☐ He aplicado la regla de los 2 minutos (+2)
- ☐ He empezado mi tarea (+3)
- ☐ He trabajado al menos el tiempo mínimo (+2)

TOTAL

____ / 10



NO BUSCO LA PERFECCIÓN. BUSCO PROGRESO.



1% cada día = 90% en 90 días.



"Cada pequeño paso que doy hoy me acerca a la vida que quiero."

Fecha: ____ / ____ / ____

1 COMPROMISO



¿Por qué quiero dejar de procrastinar?

¿Qué cambiará en mi vida si consigo ser una persona que actúa?



Hoy decido actuar, aunque sea poco.

2 PLAN DE HOY



Mi objetivo principal de hoy (muy pequeño y específico):

Primera acción (Regla de los 2 minutos)

¿Qué puedo hacer en menos de 2 minutos para avanzar?

Ejemplos de acciones de 2 minutos

- Revisar mi lista de tareas
- Responder un mensaje pendiente
- Guardar un archivo importante
- Limpiar o ordenar algo pequeño
- Estirar el cuerpo 2 minutos



Hora prevista de inicio

____ : ____



Tiempo mínimo que me comprometo a trabajar hoy

____ minutos

¿Qué puede distraerme hoy?



Móvil

☐


Redes sociales

☐


Televisión

☐


Correo electrónico

☐


Pensar demasiado

☐

Otro:

☐ ____

¿Cómo evitaré esas distracciones?



RECUERDA: Empieza pequeño, piensa pequeño, actúa pequeño... pero empieza.

3 EJECUCIÓN

 ¿He empezado? ☐ Sí ☐ No	¿Cuánto tardé en empezar? ☐ Menos de 5 min ☐ 5-15 min ☐ Más de 15 min ☐ No empecé
 Tiempo de trabajo real _____ minutos	¿Completé mi objetivo principal? ☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No
 Nivel de energía durante el día (1-10)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 REFLEXIÓN

 ¿Qué fue lo más difícil hoy?

¿Qué excusa apareció?

¿Qué he aprendido hoy?

¿Qué haré diferente mañana?

Mi primera acción mañana será:



DETECTAR EXCUSAS

¿Qué excusas pasaron por mi mente hoy?
(Marcas las que aparecieron)

- ☐ No tengo tiempo
- ☐ No es el momento adecuado
- ☐ No tengo ganas
- ☐ No sé por dónde empezar
- ☐ Necesito hacerlo perfecto
- ☐ Es demasiado difícil
- ☐ Es mejor esperar
- ☐ Otra: _____



RECUERDA:

Las excusas son normales.
Lo importante es detectarlas
y no creerlas.

5 CELEBRACIÓN



Hoy he dado el paso más importante:
EMPEZAR.



¡Celebro mi inicio!

6 MI PUNTUACIÓN DE HOY



- ☐ He escrito mi compromiso (+1)
- ☐ He definido un objetivo muy pequeño (+2)
- ☐ He aplicado la regla de los 2 minutos (+2)
- ☐ He empezado mi tarea (+3)
- ☐ He trabajado al menos el tiempo mínimo (+2)

TOTAL

____ / 10



NO BUSCO LA PERFECCIÓN. BUSCO PROGRESO.



1% cada día = 90% en 90 días.



*"La constancia no es hacer mucho,
es hacer lo correcto todos los días."*

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE CONSTANCIA

¿Por qué es importante para mí ser constante?



Hoy elijo ser constante, no perfecto.

2 PLAN DE HOY



HORA FIJA

Mi hora fija para trabajar
en mi objetivo es:

____ : ____

(Intenta mantenerla cada día)

p. ____



RUTINA DE INICIO

Mi rutina de inicio
(3-5 minutos):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



PREPARACIÓN DEL ENTORNO

Hoy preparo mi entorno para
eliminar distracciones.

¿Qué voy a preparar?
(señala lo que harás)

- ☐ Ordenar mi espacio
- ☐ Apagar notificaciones
- ☐ Tener todo a mano
- ☐ Avisar a otras personas
- ☐ Otro: _____



OBJETIVO MUY PEQUEÑO

Mi objetivo de hoy
(específico y alcanzable):

Primera acción (Regla de
los 2 minutos):



POSIBLES EXCUSAS DE HOY (anticiparlas me da poder)

- ☐ "No tengo tiempo"
- ☐ "No sé ni cómo empezar"
- ☐ "Estoy cansado"
- ☐ "Mañana empiezo"
- ☐ "No tengo ganas"
- ☐ Otra: _____

¿Qué me diré a mí mismo para superarlas?



CADENA DE DÍAS CUMPLIDOS

Marca cada día que completes tu objetivo (no rompas la cadena!).

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20



RECUERDA: Pequeños pasos, repetidos cada día, crean grandes cambios.

3 EJECUCIÓN

	¿He empezado a mi hora fija?	☐ Sí ☐ No
	¿Cuánto tardé en empezar?	☐ Menos de 5 min ☐ 5-15 min ☐ Más de 15 min ☐ No empecé
	Tiempo de trabajo real	_____ minutos
	¿Completé mi objetivo de hoy?	☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No
	Nivel de energía durante el día (1-10)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 REFLEXIÓN

	¿Qué fue lo más difícil hoy?	_____ _____
	¿Qué he aprendido hoy?	_____ _____
	¿Qué haré diferente mañana?	_____ _____
	Mi primera acción mañana será:	_____



DETECTAR EXCUSAS

¿Qué excusas pasaron por mi mente hoy?
(Marca las que aparecieron)

- ☐ No tengo tiempo
- ☐ No es el momento adecuado
- ☐ No tengo ganas
- ☐ No sé por dónde empezar
- ☐ Necesito hacerlo perfecto
- ☐ Es demasiado difícil
- ☐ Prefiero esperar
- ☐ Otra: _____



RECUERDA:

Las excusas son normales.
Lo importante es detectarlas
y no creerlas.

5 CELEBRACIÓN

	Hoy he dado un paso más hacia la persona que quiero ser.
	¡Celebro mi constancia!

6 MI PUNTUACIÓN DE HOY

	☐ He empezado a mi hora fija (+2) ☐ He seguido mi rutina de inicio (+2) ☐ He aplicado la regla de los 2 minutos (+2) ☐ He trabajado al menos 15 minutos (+2) ☐ He preparado mi entorno (+1)	TOTAL ____ / 9
---	--	------------------------------



LA CADENA SOLO SE ROMPE SI TÚ DECIDES ROMPERLA.



Cada día cuenta.



*"La disciplina de hoy
es la libertad de mañana."*

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE CONSTANCIA

¿Por qué es importante para mí ser constante?

★ Hoy elijo ser constante, no perfecto.

2 PLAN DE HOY



HORA FIJA

Mi hora fija para trabajar
en mi objetivo es:

____ : ____

(Intenta mantenerla cada día)

p. ____



RUTINA DE INICIO

Mi rutina de inicio
(3-5 minutos):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



PREPARACIÓN DEL ENTORNO

Hoy preparo mi entorno para
eliminar distracciones.

¿Qué voy a preparar?
(señala lo que harás)

- ☐ Ordenar mi espacio
- ☐ Apagar notificaciones
- ☐ Tener todo a mano
- ☐ Avisar a otras personas
- ☐ Otro: _____



OBJETIVO MUY PEQUEÑO

Mi objetivo de hoy
(específico y alcanzable):

Primera acción (Regla de
los 2 minutos):



POSIBLES EXCUSAS DE HOY (anticiparlas me da poder)

- ☐ "No tengo tiempo"
- ☐ "No sé ni cómo empezar"
- ☐ "Estoy cansado"
- ☐ "Mañana empiezo"
- ☐ "No tengo ganas"
- ☐ Otra: _____

¿Qué me diré a mí mismo para superarlas?



CADENA DE DÍAS CUMPLIDOS

Marca cada día que completes tu objetivo (no rompas la cadena!).

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20



RECUERDA: Pequeños pasos, repetidos cada día, crean grandes cambios.

3 EJECUCIÓN

	¿He empezado a mi hora fija?	☐ Sí ☐ No
	¿Cuánto tardé en empezar?	☐ Menos de 5 min ☐ 5-15 min ☐ Más de 15 min ☐ No empecé
	Tiempo de trabajo real	_____ minutos
	¿Completé mi objetivo de hoy?	☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No
	Nivel de energía durante el día (1-10)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 REFLEXIÓN

	¿Qué fue lo más difícil hoy?	_____ _____
	¿Qué he aprendido hoy?	_____ _____
	¿Qué haré diferente mañana?	_____ _____
	Mi primera acción mañana será:	_____



DETECTAR EXCUSAS

¿Qué excusas pasaron por mi mente hoy?
(Marca las que aparecieron)

- ☐ No tengo tiempo
- ☐ No es el momento adecuado
- ☐ No tengo ganas
- ☐ No sé por dónde empezar
- ☐ Necesito hacerlo perfecto
- ☐ Es demasiado difícil
- ☐ Prefiero esperar
- ☐ Otra: _____



RECUERDA:

Las excusas son normales.
Lo importante es detectarlas
y no creerlas.

5 CELEBRACIÓN

	Hoy he dado un paso más hacia la persona que quiero ser.
	¡Celebro mi constancia!

6 MI PUNTUACIÓN DE HOY

	☐ He empezado a mi hora fija (+2) ☐ He seguido mi rutina de inicio (+2) ☐ He aplicado la regla de los 2 minutos (+2) ☐ He trabajado al menos 15 minutos (+2) ☐ He preparado mi entorno (+1)	TOTAL ____ / 9
---	--	------------------------------



LA CADENA SOLO SE ROMPE SI TÚ DECIDES ROMPERLA.



Cada día cuenta.



*"No se trata de ser perfecto,
se trata de ser constante cada día."*

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE CONSTANCIA

¿Por qué es importante para mí ser constante?

★ Hoy elijo ser constante, no perfecto.

2 PLAN DE HOY



HORA FIJA

Mi hora fija para trabajar
en mi objetivo es:

____ : ____
(Intenta mantenerla cada día)

P. ____



RUTINA DE INICIO

Mi rutina de inicio
(3–5 minutos):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



PREPARACIÓN DEL ENTORNO

Hoy preparo mi entorno para
eliminar distracciones.

¿Qué voy a preparar?
(señala lo que harás)

- ☐ Ordenar mi espacio
- ☐ Apagar notificaciones
- ☐ Tener todo a mano
- ☐ Avisar a otras personas
- ☐ Otro: _____



OBJETIVO MUY PEQUEÑO

Mi objetivo de hoy
(específico y alcanzable):

Primera acción (Regla de
los 2 minutos):



POSIBLES EXCUSAS DE HOY (anticipárlas me da poder)

- ☐ "No tengo tiempo"
- ☐ "No sé ni cómo empezar"
- ☐ "Estoy cansado"
- ☐ "Mañana empiezo"
- ☐ "No tengo ganas"
- ☐ Otra: _____

¿Qué me diré a mí mismo para superarlas?



CADENA DE DÍAS CUMPLIDOS

Marca cada día que completes tu objetivo (no rompas la cadena!).

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20



RECUERDA: Pequeños pasos, repetidos cada día, crean grandes cambios.

3 EJECUCIÓN

	¿He empezado a mi hora fija?	☐ Sí ☐ No
	¿Cuánto tardé en empezar?	☐ Menos de 5 min ☐ 5-15 min ☐ Más de 15 min ☐ No empecé
	Tiempo de trabajo real	_____ minutos
	¿Completé mi objetivo de hoy?	☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No
	Nivel de energía durante el día (1-10)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 REFLEXIÓN

	¿Qué fue lo más difícil hoy?	_____ _____
	¿Qué he aprendido hoy?	_____ _____
	¿Qué haré diferente mañana?	_____ _____
	Mi primera acción mañana será:	_____



DETECTAR EXCUSAS

¿Qué excusas pasaron por mi mente hoy?
(Marca las que aparecieron)

- ☐ No tengo tiempo
- ☐ No es el momento adecuado
- ☐ No tengo ganas
- ☐ No sé por dónde empezar
- ☐ Necesito hacerlo perfecto
- ☐ Es demasiado difícil
- ☐ Prefiero esperar
- ☐ Otra: _____



RECUERDA:

Las excusas son normales.
Lo importante es detectarlas
y no creerlas.

5 CELEBRACIÓN

	Hoy he dado un paso más hacia la persona que quiero ser.
	¡Celebro mi constancia!

6 MI PUNTUACIÓN DE HOY

	☐ He empezado a mi hora fija (+2) ☐ He seguido mi rutina de inicio (+2) ☐ He aplicado la regla de los 2 minutos (+2) ☐ He trabajado al menos 15 minutos (+2) ☐ He preparado mi entorno (+1)	TOTAL ____ / 9
---	--	------------------------------



LA CADENA SOLO SE ROMPE SI TÚ DECIDES ROMPERLA.



Cada día cuenta.



*"Pequeños pasos hoy
construyen grandes logros mañana."*

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE CONSTANCIA

¿Por qué es importante para mí ser constante?



Hoy elijo ser constante, no perfecto.

2 PLAN DE HOY



HORA FIJA

Mi hora fija para trabajar
en mi objetivo es:

____ : ____

(Intenta mantenerla cada día)

P. ____



RUTINA DE INICIO

Mi rutina de inicio
(3–5 minutos):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



PREPARACIÓN DEL ENTORNO

Hoy preparo mi entorno para
eliminar distracciones.

¿Qué voy a preparar?
(señala lo que harás)

- ☐ Ordenar mi espacio
- ☐ Apagar notificaciones
- ☐ Tener todo a mano
- ☐ Avisar a otras personas
- ☐ Otro: _____



OBJETIVO MUY PEQUEÑO

Mi objetivo de hoy
(específico y alcanzable):

Primera acción (Regla de
los 2 minutos):



POSIBLES EXCUSAS DE HOY (anticiparlas me da poder)

- ☐ "No tengo tiempo"
- ☐ "No sé ni cómo empezar"
- ☐ "Estoy cansado"
- ☐ "Mañana empiezo"
- ☐ "No tengo ganas"
- ☐ Otra: _____

¿Qué me diré a mí mismo para superarlas?



CADENA DE DÍAS CUMPLIDOS

Marca cada día que completes tu objetivo (no rompas la cadena!).

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20



RECUERDA: Pequeños pasos, repetidos cada día, crean grandes cambios.

3 EJECUCIÓN

	¿He empezado a mi hora fija?	☐ Sí ☐ No
	¿Cuánto tardé en empezar?	☐ Menos de 5 min ☐ 5-15 min ☐ Más de 15 min ☐ No empecé
	Tiempo de trabajo real	_____ minutos
	¿Completé mi objetivo de hoy?	☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No
	Nivel de energía durante el día (1-10)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 REFLEXIÓN

	¿Qué fue lo más difícil hoy?	_____ _____
	¿Qué he aprendido hoy?	_____ _____
	¿Qué haré diferente mañana?	_____ _____
	Mi primera acción mañana será:	_____



DETECTAR EXCUSAS

¿Qué excusas pasaron por mi mente hoy?
(Marca las que aparecieron)

- ☐ No tengo tiempo
- ☐ No es el momento adecuado
- ☐ No tengo ganas
- ☐ No sé por dónde empezar
- ☐ Necesito hacerlo perfecto
- ☐ Es demasiado difícil
- ☐ Prefiero esperar
- ☐ Otra: _____



RECUERDA:

Las excusas son normales.
Lo importante es detectarlas
y no creerlas.

5 CELEBRACIÓN

	Hoy he dado un paso más hacia la persona que quiero ser.
	¡Celebro mi constancia!

6 MI PUNTUACIÓN DE HOY

	☐ He empezado a mi hora fija (+2) ☐ He seguido mi rutina de inicio (+2) ☐ He aplicado la regla de los 2 minutos (+2) ☐ He trabajado al menos 15 minutos (+2) ☐ He preparado mi entorno (+1)	TOTAL ____ / 9
---	--	------------------------------



LA CADENA SOLO SE ROMPE SI TÚ DECIDES ROMPERLA.



Cada día cuenta.



"La disciplina que construyes hoy es la vida que disfrutas mañana."

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE CONSTANCIA

¿Por qué es importante para mí ser constante?



Hoy elijo ser constante, no perfecto.

2 PLAN DE HOY



HORA FIJA

Mi hora fija para trabajar en mi objetivo es:

____ : ____

(Intenta mantenerla cada día)

p. ____



RUTINA DE INICIO

Mi rutina de inicio (3–5 minutos):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



PREPARACIÓN DEL ENTORNO

Hoy preparo mi entorno para eliminar distracciones.

¿Qué voy a preparar? (señala lo que harás)

- ☐ Ordenar mi espacio
- ☐ Apagar notificaciones
- ☐ Tener todo a mano
- ☐ Avisar a otras personas
- ☐ Otro: _____



OBJETIVO MUY PEQUEÑO

Mi objetivo de hoy (específico y alcanzable):

Primera acción (Regla de los 2 minutos):



POSIBLES EXCUSAS DE HOY (anticipárlas me da poder)

- ☐ "No tengo tiempo"
- ☐ "No sé ni cómo empezar"
- ☐ "Estoy cansado"
- ☐ "Mañana empiezo"
- ☐ "No tengo ganas"
- ☐ Otra: _____

¿Qué me diré a mí mismo para superarlas?



CADENA DE DÍAS CUMPLIDOS

Marca cada día que completes tu objetivo (no rompas la cadena!).

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20



RECUERDA: Pequeños pasos, repetidos cada día, crean grandes cambios.

3 EJECUCIÓN

	¿He empezado a mi hora fija?	☐ Sí ☐ No
	¿Cuánto tardé en empezar?	☐ Menos de 5 min ☐ 5-15 min ☐ Más de 15 min ☐ No empecé
	Tiempo de trabajo real	_____ minutos
	¿Completé mi objetivo de hoy?	☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No
	Nivel de energía durante el día (1-10)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 REFLEXIÓN

	¿Qué fue lo más difícil hoy?	_____ _____
	¿Qué he aprendido hoy?	_____ _____
	¿Qué haré diferente mañana?	_____ _____
	Mi primera acción mañana será:	_____



DETECTAR EXCUSAS

¿Qué excusas pasaron por mi mente hoy?
(Marca las que aparecieron)

- ☐ No tengo tiempo
☐ No es el momento adecuado
☐ No tengo ganas
☐ No sé por dónde empezar
☐ Necesito hacerlo perfecto
☐ Es demasiado difícil
☐ Prefiero esperar
☐ Otra: _____



RECUERDA:

Las excusas son normales.
Lo importante es detectarlas
y no creerlas.

5 CELEBRACIÓN



Hoy he dado un paso más hacia
la persona que quiero ser.



¡Celebro mi constancia!

6 MI PUNTUACIÓN DE HOY



- ☐ He empezado a mi hora fija (+2)
☐ He seguido mi rutina de inicio (+2)
☐ He aplicado la regla de los 2 minutos (+2)
☐ He trabajado al menos 15 minutos (+2)
☐ He preparado mi entorno (+1)

TOTAL

____ / 9



LA CADENA SOLO SE ROMPE SI TÚ DECIDES ROMPERLA.



Cada día cuenta.



*"No se trata de tener tiempo,
se trata de hacer que cada minuto cuente."*

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE CONSTANCIA

¿Por qué es importante para mí ser constante?



Hoy elijo ser constante, no perfecto.

2 PLAN DE HOY



HORA FIJA

Mi hora fija para trabajar
en mi objetivo es:

____ : ____

(Intenta mantenerla cada día)

p. ____



RUTINA DE INICIO

Mi rutina de inicio
(3-5 minutos):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



PREPARACIÓN DEL ENTORNO

Hoy preparo mi entorno para
eliminar distracciones.

¿Qué voy a preparar?
(señala lo que harás)

- ☐ Ordenar mi espacio
- ☐ Apagar notificaciones
- ☐ Tener todo a mano
- ☐ Avisar a otras personas
- ☐ Otro: _____



OBJETIVO MUY PEQUEÑO

Mi objetivo de hoy
(específico y alcanzable):

Primera acción (Regla de
los 2 minutos):



POSIBLES EXCUSAS DE HOY (anticipárlas me da poder)

- ☐ "No tengo tiempo"
- ☐ "No sé ni cómo empezar"
- ☐ "Estoy cansado"
- ☐ "Mañana empiezo"
- ☐ "No tengo ganas"
- ☐ Otra: _____

¿Qué me diré a mí mismo para superarlas?



CADENA DE DÍAS CUMPLIDOS

Marca cada día que completes tu objetivo (no rompas la cadena!).

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20



RECUERDA: Pequeños pasos, repetidos cada día, crean grandes cambios.

3 EJECUCIÓN

	¿He empezado a mi hora fija?	☐ Sí ☐ No
	¿Cuánto tardé en empezar?	☐ Menos de 5 min ☐ 5-15 min ☐ Más de 15 min ☐ No empecé
	Tiempo de trabajo real	_____ minutos
	¿Completé mi objetivo de hoy?	☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No
	Nivel de energía durante el día (1-10)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 REFLEXIÓN

	¿Qué fue lo más difícil hoy?	_____ _____
	¿Qué he aprendido hoy?	_____ _____
	¿Qué haré diferente mañana?	_____ _____
	Mi primera acción mañana será:	_____



DETECTAR EXCUSAS

¿Qué excusas pasaron por mi mente hoy?
(Marca las que aparecieron)

- ☐ No tengo tiempo
- ☐ No es el momento adecuado
- ☐ No tengo ganas
- ☐ No sé por dónde empezar
- ☐ Necesito hacerlo perfecto
- ☐ Es demasiado difícil
- ☐ Prefiero esperar
- ☐ Otra: _____



RECUERDA:

Las excusas son normales.
Lo importante es detectarlas
y no creerlas.

5 CELEBRACIÓN

	Hoy he dado un paso más hacia la persona que quiero ser.
	¡Celebro mi constancia!

6 MI PUNTUACIÓN DE HOY

	☐ He empezado a mi hora fija (+2) ☐ He seguido mi rutina de inicio (+2) ☐ He aplicado la regla de los 2 minutos (+2) ☐ He trabajado al menos 15 minutos (+2) ☐ He preparado mi entorno (+1)	TOTAL ____ / 9
---	--	------------------------------



LA CADENA SOLO SE ROMPE SI TÚ DECIDES ROMPERLA.



Cada día cuenta.



*"La constancia es el puente
entre donde estás y donde quieres llegar."*

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE CONSTANCIA

¿Por qué es importante para mí ser constante?



Hoy elijo ser constante, no perfecto.

2 PLAN DE HOY



HORA FIJA

Mi hora fija para trabajar
en mi objetivo es:

____ : ____

(Intenta mantenerla cada día)

p. ____



RUTINA DE INICIO

Mi rutina de inicio
(3–5 minutos):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



PREPARACIÓN DEL ENTORNO

Hoy preparo mi entorno para
eliminar distracciones.

¿Qué voy a preparar?
(señala lo que harás)

- ☐ Ordenar mi espacio
- ☐ Apagar notificaciones
- ☐ Tener todo a mano
- ☐ Avisar a otras personas
- ☐ Otro: _____



OBJETIVO MUY PEQUEÑO

Mi objetivo de hoy
(específico y alcanzable):

Primera acción (Regla de
los 2 minutos):



POSIBLES EXCUSAS DE HOY (anticipárlas me da poder)

- ☐ "No tengo tiempo"
- ☐ "No sé ni cómo empezar"
- ☐ "Estoy cansado"
- ☐ "Mañana empiezo"
- ☐ "No tengo ganas"
- ☐ Otra: _____

¿Qué me diré a mí mismo para superarlas?



CADENA DE DÍAS CUMPLIDOS

Marca cada día que completes tu objetivo (no rompas la cadena!).

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20



RECUERDA: Pequeños pasos, repetidos cada día, crean grandes cambios.

3 EJECUCIÓN

	¿He empezado a mi hora fija?	☐ Sí ☐ No
	¿Cuánto tardé en empezar?	☐ Menos de 5 min ☐ 5-15 min ☐ Más de 15 min ☐ No empecé
	Tiempo de trabajo real	_____ minutos
	¿Completé mi objetivo de hoy?	☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No
	Nivel de energía durante el día (1-10)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 REFLEXIÓN

	¿Qué fue lo más difícil hoy?	_____ _____
	¿Qué he aprendido hoy?	_____ _____
	¿Qué haré diferente mañana?	_____ _____
	Mi primera acción mañana será:	_____



DETECTAR EXCUSAS

¿Qué excusas pasaron por mi mente hoy?
(Marca las que aparecieron)

- ☐ No tengo tiempo
- ☐ No es el momento adecuado
- ☐ No tengo ganas
- ☐ No sé por dónde empezar
- ☐ Necesito hacerlo perfecto
- ☐ Es demasiado difícil
- ☐ Prefiero esperar
- ☐ Otra: _____



RECUERDA:

Las excusas son normales.
Lo importante es detectarlas
y no creerlas.

5 CELEBRACIÓN

	Hoy he dado un paso más hacia la persona que quiero ser.
	¡Celebro mi constancia!

6 MI PUNTUACIÓN DE HOY

	☐ He empezado a mi hora fija (+2) ☐ He seguido mi rutina de inicio (+2) ☐ He aplicado la regla de los 2 minutos (+2) ☐ He trabajado al menos 15 minutos (+2) ☐ He preparado mi entorno (+1)	TOTAL ____ / 9
---	--	------------------------------



LA CADENA SOLO SE ROMPE SI TÚ DECIDES ROMPERLA.



Cada día cuenta.



*"La constancia es silenciosa,
pero sus resultados hacen ruido."*

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE CONSTANCIA

¿Por qué es importante para mí ser constante?



Hoy elijo ser constante, no perfecto.

2 PLAN DE HOY



HORA FIJA

Mi hora fija para trabajar
en mi objetivo es:

____ : ____

(Intenta mantenerla cada día)

p. ____



RUTINA DE INICIO

Mi rutina de inicio
(3–5 minutos):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



PREPARACIÓN DEL ENTORNO

Hoy preparo mi entorno para
eliminar distracciones.

¿Qué voy a preparar?
(señala lo que harás)

- ☐ Ordenar mi espacio
- ☐ Apagar notificaciones
- ☐ Tener todo a mano
- ☐ Avisar a otras personas
- ☐ Otro: _____



OBJETIVO MUY PEQUEÑO

Mi objetivo de hoy
(específico y alcanzable):

Primera acción (Regla de
los 2 minutos):



POSIBLES EXCUSAS DE HOY (anticipárlas me da poder)

- ☐ "No tengo tiempo"
- ☐ "No sé ni cómo empezar"
- ☐ "Estoy cansado"
- ☐ "Mañana empiezo"
- ☐ "No tengo ganas"
- ☐ Otra: _____

¿Qué me diré a mí mismo para superarlas?



CADENA DE DÍAS CUMPLIDOS

Marca cada día que completes tu objetivo (no rompas la cadena!).

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20



RECUERDA: Pequeños pasos, repetidos cada día, crean grandes cambios.

3 EJECUCIÓN

	¿He empezado a mi hora fija?	☐ Sí ☐ No
	¿Cuánto tardé en empezar?	☐ Menos de 5 min ☐ 5-15 min ☐ Más de 15 min ☐ No empecé
	Tiempo de trabajo real	_____ minutos
	¿Completé mi objetivo de hoy?	☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No
	Nivel de energía durante el día (1-10)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 REFLEXIÓN

	¿Qué fue lo más difícil hoy?	_____ _____
	¿Qué he aprendido hoy?	_____ _____
	¿Qué haré diferente mañana?	_____ _____
	Mi primera acción mañana será:	_____



DETECTAR EXCUSAS

¿Qué excusas pasaron por mi mente hoy?
(Marca las que aparecieron)

- ☐ No tengo tiempo
- ☐ No es el momento adecuado
- ☐ No tengo ganas
- ☐ No sé por dónde empezar
- ☐ Necesito hacerlo perfecto
- ☐ Es demasiado difícil
- ☐ Prefiero esperar
- ☐ Otra: _____



RECUERDA:

Las excusas son normales.
Lo importante es detectarlas
y no creerlas.

5 CELEBRACIÓN

	Hoy he dado un paso más hacia la persona que quiero ser.
	¡Celebro mi constancia!

6 MI PUNTUACIÓN DE HOY

	☐ He empezado a mi hora fija (+2) ☐ He seguido mi rutina de inicio (+2) ☐ He aplicado la regla de los 2 minutos (+2) ☐ He trabajado al menos 15 minutos (+2) ☐ He preparado mi entorno (+1)	TOTAL ____ / 9
---	--	------------------------------



LA CADENA SOLO SE ROMPE SI TÚ DECIDES ROMPERLA.



Cada día cuenta.



*"La disciplina de hoy
es la libertad de mañana."*

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE CONSTANCIA

¿Por qué es importante para mí ser constante?



Hoy elijo ser constante, no perfecto.

2 PLAN DE HOY



HORA FIJA

Mi hora fija para trabajar
en mi objetivo es:

____ : ____

(Intenta mantenerla cada día)

p. ____



RUTINA DE INICIO

Mi rutina de inicio
(3–5 minutos):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



PREPARACIÓN DEL ENTORNO

Hoy preparo mi entorno para
eliminar distracciones.

¿Qué voy a preparar?
(señala lo que harás)

- ☐ Ordenar mi espacio
- ☐ Apagar notificaciones
- ☐ Tener todo a mano
- ☐ Avisar a otras personas
- ☐ Otro: _____



OBJETIVO MUY PEQUEÑO

Mi objetivo de hoy
(específico y alcanzable):

Primera acción (Regla de
los 2 minutos):



POSIBLES EXCUSAS DE HOY (anticipárlas me da poder)

- ☐ "No tengo tiempo"
- ☐ "No sé ni cómo empezar"
- ☐ "Estoy cansado"
- ☐ "Mañana empiezo"
- ☐ "No tengo ganas"
- ☐ Otra: _____

¿Qué me diré a mí mismo para superarlas?



CADENA DE DÍAS CUMPLIDOS

Marca cada día que completes tu objetivo (no rompas la cadena!).

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20



RECUERDA: Pequeños pasos, repetidos cada día, crean grandes cambios.

3 EJECUCIÓN

	¿He empezado a mi hora fija?	☐ Sí ☐ No
	¿Cuánto tardé en empezar?	☐ Menos de 5 min ☐ 5-15 min ☐ Más de 15 min ☐ No empecé
	Tiempo de trabajo real	_____ minutos
	¿Completé mi objetivo de hoy?	☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No
	Nivel de energía durante el día (1-10)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 REFLEXIÓN

	¿Qué fue lo más difícil hoy?	_____ _____
	¿Qué he aprendido hoy?	_____ _____
	¿Qué haré diferente mañana?	_____ _____
	Mi primera acción mañana será:	_____



DETECTAR EXCUSAS

¿Qué excusas pasaron por mi mente hoy?
(Marca las que aparecieron)

- ☐ No tengo tiempo
☐ No es el momento adecuado
☐ No tengo ganas
☐ No sé por dónde empezar
☐ Necesito hacerlo perfecto
☐ Es demasiado difícil
☐ Prefiero esperar
☐ Otra: _____



RECUERDA:

Las excusas son normales.
Lo importante es detectarlas
y no creerlas.

5 CELEBRACIÓN

	Hoy he dado un paso más hacia la persona que quiero ser.
	¡Celebro mi constancia!

6 MI PUNTUACIÓN DE HOY

	☐ He empezado a mi hora fija (+2) ☐ He seguido mi rutina de inicio (+2) ☐ He aplicado la regla de los 2 minutos (+2) ☐ He trabajado al menos 15 minutos (+2) ☐ He preparado mi entorno (+1)	TOTAL ____ / 9
---	--	------------------------------



LA CADENA SOLO SE ROMPE SI TÚ DECIDES ROMPERLA.



Cada día cuenta.



"Pequeños hábitos constantes construyen grandes resultados."

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE CONSTANCIA

¿Por qué es importante para mí ser constante?



Hoy elijo ser constante, no perfecto.

2 PLAN DE HOY



HORA FIJA

Mi hora fija para trabajar en mi objetivo es:

____ : ____

(Intenta mantenerla cada día)

p. ____



RUTINA DE INICIO

Mi rutina de inicio (3–5 minutos):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



PREPARACIÓN DEL ENTORNO

Hoy preparo mi entorno para eliminar distracciones.

¿Qué voy a preparar? (señala lo que harás)

- ☐ Ordenar mi espacio
- ☐ Apagar notificaciones
- ☐ Tener todo a mano
- ☐ Avisar a otras personas
- ☐ Otro: _____



OBJETIVO MUY PEQUEÑO

Mi objetivo de hoy (específico y alcanzable):

Primera acción (Regla de los 2 minutos):



POSIBLES EXCUSAS DE HOY (anticipárlas me da poder)

- ☐ "No tengo tiempo"
- ☐ "No sé ni cómo empezar"
- ☐ "Estoy cansado"
- ☐ "Mañana empiezo"
- ☐ "No tengo ganas"
- ☐ Otra: _____

¿Qué me diré a mí mismo para superarlas?



CADENA DE DÍAS CUMPLIDOS

Marca cada día que completes tu objetivo (no rompas la cadena!).

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20



RECUERDA: Pequeños pasos, repetidos cada día, crean grandes cambios.

3 EJECUCIÓN

	¿He empezado a mi hora fija?	☐ Sí ☐ No
	¿Cuánto tardé en empezar?	☐ Menos de 5 min ☐ 5-15 min ☐ Más de 15 min ☐ No empecé
	Tiempo de trabajo real	_____ minutos
	¿Completé mi objetivo de hoy?	☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No
	Nivel de energía durante el día (1-10)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 REFLEXIÓN

	¿Qué fue lo más difícil hoy?	_____ _____
	¿Qué he aprendido hoy?	_____ _____
	¿Qué haré diferente mañana?	_____ _____
	Mi primera acción mañana será:	_____



DETECTAR EXCUSAS

¿Qué excusas pasaron por mi mente hoy?
(Marca las que aparecieron)

- ☐ No tengo tiempo
- ☐ No es el momento adecuado
- ☐ No tengo ganas
- ☐ No sé por dónde empezar
- ☐ Necesito hacerlo perfecto
- ☐ Es demasiado difícil
- ☐ Prefiero esperar
- ☐ Otra: _____



RECUERDA:

Las excusas son normales.
Lo importante es detectarlas
y no creerlas.

5 CELEBRACIÓN

	Hoy he dado un paso más hacia la persona que quiero ser.
	¡Celebro mi constancia!

6 MI PUNTUACIÓN DE HOY

	☐ He empezado a mi hora fija (+2)	TOTAL ____ / 9
☐	He seguido mi rutina de inicio (+2)	
☐	He aplicado la regla de los 2 minutos (+2)	
☐	He trabajado al menos 15 minutos (+2)	
☐	He preparado mi entorno (+1)	



LA CADENA SOLO SE ROMPE SI TÚ DECIDES ROMPERLA.



Cada día cuenta.



**"La concentración es decidir
qué no merece tu atención."**

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE ENFOQUE

¿Qué es lo más importante que quiero lograr hoy?

¿Por qué merece mi máxima atención hoy?

Hoy elijo enfocarme en lo importante y dejar lo demás en segundo plano.

2 PLAN DE CONCENTRACIÓN



BLOQUES DE CONCENTRACIÓN

Voy a trabajar en bloques sin interrupciones.

Nº de bloques: ____

Duración de cada bloque:

- ☐ 25 minutos (Pomodoro)
☐ 45 minutos
☐ 60 minutos
☐ Otro: ____



HORARIO DE BLOQUES

Define a qué hora comenzará cada bloque.

Bloque 1: ____

Bloque 2: ____

Bloque 3: ____

Bloque 4: ____

Bloque 5: ____



PAUSAS ENTRE BLOQUES

Después de cada bloque haré una pausa breve.

Duración de la pausa:

- ☐ 5 minutos
☐ 10 minutos
☐ 15 minutos
☐ Otra: ____

¿Qué haré en mis pausas?



TIEMPO DE TRABAJO PROFUNDO (Meta del día)

Tiempo total que me comprometo a trabajar en profundo hoy:

____ minutos

Mi prioridad absoluta:



PREPARACIÓN PARA EL ENFOQUE

Antes de empezar, preparo mi entorno para evitar interrupciones.

- ☐ Ordeno mi espacio de trabajo
☐ Cierro pestañas y aplicaciones innecesarias
☐ Activo modo no molestar
☐ Dejo solo lo esencial a mano
☐ Otra acción: ____



RECORDATORIO CLAVE

Menos es más.

Un entorno limpio = una mente libre para lo importante.



POSIBLES DISTRACCIONES DE HOY

Anticipalas para no perder el foco.

- ☐ Redes sociales
☐ Correo electrónico
☐ Mensajería
☐ Noticias
☐ Pensamientos / Preocupaciones
☐ Otras: ____

¿Qué haré si aparecen?



RECUERDA: Tu enfoque determina tu resultado. Protege tu atención como tu recurso más valioso.

3 EJECUCIÓN DEL DÍA

 ¿He seguido mi plan de bloques de concentración? ☐ Sí ☐ No	 TIEMPO DE TRABAJO PROFUNDO REAL Total acumulado hoy: _____ minutos
 ¿Cuántos bloques completé? ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ +5	 CALIDAD DEL ENFOQUE ¿Cómo calificarías tu enfoque hoy? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Muy baja Muy alta
 Nivel de energía durante el día (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	 SATISFACCIÓN GENERAL ¿Qué tan satisfecho estás con tu día de enfoque? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4 USO DEL MÓVIL

 ¿Cuánto tiempo usé el móvil hoy? _____ minutos	 ¿Cuántas veces lo desbloquéé? _____ veces	¿Para qué lo usé principalmente? ☐ Trabajo ☐ Mensajería ☐ Redes sociales ☐ Noticias / Información ☐ Entretenimiento ☐ Otra: _____
 ACCIÓN PARA MAÑANA ¿Qué haré diferente mañana para reducir el uso innecesario del móvil? _____		

5 REFLEXIÓN DEL DÍA

 ¿Qué fue lo más difícil para mantener el foco hoy?	
 ¿Qué distracción me afectó más?	
 ¿Qué aprendí sobre mi capacidad de concentración hoy?	
 ¿Qué haré mañana para mejorar mi foco?	

6 MI PUNTUACIÓN DE HOY

- | | |
|---|------|
| ☐ Seguí mi plan de bloques | (+2) |
| ☐ Completé al menos 2 bloques | (+2) |
| ☐ Trabajé en profundo al menos el tiempo planificado | (+2) |
| ☐ Mantuve a raya las distracciones | (+2) |
| ☐ Reduje el uso innecesario del móvil | (+1) |

TOTAL
 _____ / 9

7 CADENA DE DÍAS ENFOCADOS

Marca con una ★ cada día que completes tu tiempo de trabajo profundo.

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



CADA MINUTO DE ENFOQUE ES UN PASO HACIA TUS MEJORES RESULTADOS.



Sigue construyendo tu mejor versión.



"Cada vez que eliges enfocarte,
estás construyendo tu mejor versión."

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE ENFOQUE

¿Qué es lo más importante que quiero lograr hoy?

¿Por qué merece mi máxima atención hoy?

★ Hoy elijo enfocarme en lo importante y dejar lo demás en segundo plano.

2 PLAN DE CONCENTRACIÓN



BLOQUES DE CONCENTRACIÓN

Voy a trabajar en bloques
sin interrupciones.

Nº de bloques: ____

Duración de cada bloque:

- ☐ 25 minutos (Pomodoro)
☐ 45 minutos
☐ 60 minutos
☐ Otro: ____



HORARIO DE BLOQUES

Define a qué hora comenzará
cada bloque.

Bloque 1: ____

Bloque 2: ____

Bloque 3: ____

Bloque 4: ____

Bloque 5: ____



PAUSAS ENTRE BLOQUES

Después de cada bloque haré
una pausa breve.

Duración de la pausa:

- ☐ 5 minutos
☐ 10 minutos
☐ 15 minutos
☐ Otra: ____

¿Qué haré en mis pausas?



TIEMPO DE TRABAJO PROFUNDO (Meta del día)

Tiempo total que me comprometo
a trabajar en profundo hoy:

____ minutos

Mi prioridad absoluta:



PREPARACIÓN PARA EL ENFOQUE

Antes de empezar, preparo mi entorno para evitar interrupciones.

- ☐ Ordeno mi espacio de trabajo
☐ Cierro pestañas y aplicaciones innecesarias
☐ Activo modo no molestar
☐ Dejo solo lo esencial a mano
☐ Otra acción: ____



RECORDATORIO CLAVE

Menos es más.

Un entorno limpio = una mente libre
para lo importante.



POSIBLES DISTRACCIONES DE HOY

Anticipalas para no perder el foco.

- ☐ Redes sociales ☐ Noticias
☐ Correo electrónico ☐ Pensamientos / Preocupaciones
☐ Mensajería ☐ Otras: ____

¿Qué haré si aparecen?



RECUERDA: Tu enfoque determina tu resultado. Protege tu atención como tu recurso más valioso.

3 EJECUCIÓN DEL DÍA

 ¿He seguido mi plan de bloques de concentración? ☐ Sí ☐ No	 TIEMPO DE TRABAJO PROFUNDO REAL Total acumulado hoy: _____ minutos
 ¿Cuántos bloques completé? ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ +5	 CALIDAD DEL ENFOQUE ¿Cómo calificarías tu enfoque hoy? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Muy baja Muy alta
 Nivel de energía durante el día (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	 SATISFACCIÓN GENERAL ¿Qué tan satisfecho estás con tu día de enfoque? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4 USO DEL MÓVIL

 ¿Cuánto tiempo usé el móvil hoy? _____ minutos	 ¿Cuántas veces lo desbloquéé? _____ veces	¿Para qué lo usé principalmente? ☐ Trabajo ☐ Mensajería ☐ Redes sociales ☐ Noticias / Información ☐ Entretenimiento ☐ Otra: _____
 ACCIÓN PARA MAÑANA ¿Qué haré diferente mañana para reducir el uso innecesario del móvil? _____		

5 REFLEXIÓN DEL DÍA

 ¿Qué fue lo más difícil para mantener el foco hoy?	
 ¿Qué distracción me afectó más?	
 ¿Qué aprendí sobre mi capacidad de concentración hoy?	
 ¿Qué haré mañana para mejorar mi foco?	

6 MI PUNTUACIÓN DE HOY

- | | |
|---|------|
| ☐ Seguí mi plan de bloques | (+2) |
| ☐ Completé al menos 2 bloques | (+2) |
| ☐ Trabajé en profundo al menos el tiempo planificado | (+2) |
| ☐ Mantuve a raya las distracciones | (+2) |
| ☐ Reduje el uso innecesario del móvil | (+1) |

TOTAL
 _____ / 9

7 CADENA DE DÍAS ENFOCADOS

Marca con una ★ cada día que completes tu tiempo de trabajo profundo.

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



CADA MINUTO DE ENFOQUE ES UN PASO HACIA TUS MEJORES RESULTADOS.



Sigue construyendo tu mejor versión.



*"El enfoque de hoy
es el éxito de mañana."*

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE ENFOQUE

¿Qué es lo más importante que quiero lograr hoy?

¿Por qué merece mi máxima atención hoy?



Hoy elijo enfocarme en lo importante y dejar lo demás en segundo plano.

2 PLAN DE CONCENTRACIÓN



BLOQUES DE CONCENTRACIÓN

Voy a trabajar en bloques sin interrupciones.

Nº de bloques: ____

Duración de cada bloque:

- ☐ 25 minutos (Pomodoro)
☐ 45 minutos
☐ 60 minutos
☐ Otro: ____



HORARIO DE BLOQUES

Define a qué hora comenzará cada bloque.

Bloque 1: ____

Bloque 2: ____

Bloque 3: ____

Bloque 4: ____

Bloque 5: ____



PAUSAS ENTRE BLOQUES

Después de cada bloque haré una pausa breve.

Duración de la pausa:

- ☐ 5 minutos
☐ 10 minutos
☐ 15 minutos
☐ Otra: ____

¿Qué haré en mis pausas?



TIEMPO DE TRABAJO PROFUNDO (Meta del día)

Tiempo total que me comprometo a trabajar en profundo hoy:

____ minutos

Mi prioridad absoluta:



PREPARACIÓN PARA EL ENFOQUE

Antes de empezar, preparo mi entorno para evitar interrupciones.

- ☐ Ordeno mi espacio de trabajo
☐ Cierro pestañas y aplicaciones innecesarias
☐ Activo modo no molestar
☐ Dejo solo lo esencial a mano
☐ Otra acción: ____



RECORDATORIO CLAVE

Menos es más.

Un entorno limpio = una mente libre para lo importante.



POSIBLES DISTRACCIONES DE HOY

Anticipalas para no perder el foco.

- ☐ Redes sociales
☐ Correo electrónico
☐ Mensajería
☐ Noticias
☐ Pensamientos / Preocupaciones
☐ Otras: ____

¿Qué haré si aparecen?



RECUERDA: Tu enfoque determina tu resultado. Protege tu atención como tu recurso más valioso.

3 EJECUCIÓN DEL DÍA

 ¿He seguido mi plan de bloques de concentración? ☐ Sí ☐ No	 TIEMPO DE TRABAJO PROFUNDO REAL Total acumulado hoy: _____ minutos
 ¿Cuántos bloques completé? ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ +5	 CALIDAD DEL ENFOQUE ¿Cómo calificarías tu enfoque hoy? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Muy baja Muy alta
 Nivel de energía durante el día (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	 SATISFACCIÓN GENERAL ¿Qué tan satisfecho estás con tu día de enfoque? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4 USO DEL MÓVIL

 ¿Cuánto tiempo usé el móvil hoy? _____ minutos	 ¿Cuántas veces lo desbloquéé? _____ veces	¿Para qué lo usé principalmente? ☐ Trabajo ☐ Mensajería ☐ Redes sociales ☐ Noticias / Información ☐ Entretenimiento ☐ Otra: _____
 ACCIÓN PARA MAÑANA ¿Qué haré diferente mañana para reducir el uso innecesario del móvil? _____		

5 REFLEXIÓN DEL DÍA

	¿Qué fue lo más difícil para mantener el foco hoy?	
	¿Qué distracción me afectó más?	
	¿Qué aprendí sobre mi capacidad de concentración hoy?	
	¿Qué haré mañana para mejorar mi foco?	

6 MI PUNTUACIÓN DE HOY

- | | |
|---|------|
| ☐ Seguí mi plan de bloques | (+2) |
| ☐ Completé al menos 2 bloques | (+2) |
| ☐ Trabajé en profundo al menos el tiempo planificado | (+2) |
| ☐ Mantuve a raya las distracciones | (+2) |
| ☐ Reduje el uso innecesario del móvil | (+1) |

TOTAL
 _____ / 9

7 CADENA DE DÍAS ENFOCADOS

Marca con una ★ cada día que completes tu tiempo de trabajo profundo.

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



CADA MINUTO DE ENFOQUE ES UN PASO HACIA TUS MEJORES RESULTADOS.



Sigue construyendo tu mejor versión.



"Pequeños pasos con enfoque crean grandes logros."

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE ENFOQUE

¿Qué es lo más importante que quiero lograr hoy?

¿Por qué merece mi máxima atención hoy?

★ Hoy elijo enfocarme en lo importante y dejar lo demás en segundo plano.

2 PLAN DE CONCENTRACIÓN



BLOQUES DE CONCENTRACIÓN

Voy a trabajar en bloques sin interrupciones.

Nº de bloques: ____

Duración de cada bloque:

- ☐ 25 minutos (Pomodoro)
- ☐ 45 minutos
- ☐ 60 minutos
- ☐ Otro: ____



HORARIO DE BLOQUES

Define a qué hora comenzará cada bloque.

Bloque 1: ____

Bloque 2: ____

Bloque 3: ____

Bloque 4: ____

Bloque 5: ____



PAUSAS ENTRE BLOQUES

Después de cada bloque haré una pausa breve.

Duración de la pausa:

- ☐ 5 minutos
- ☐ 10 minutos
- ☐ 15 minutos
- ☐ Otra: ____

¿Qué haré en mis pausas?



TIEMPO DE TRABAJO PROFUNDO (Meta del día)

Tiempo total que me comprometo a trabajar en profundo hoy:

____ minutos

Mi prioridad absoluta:



PREPARACIÓN PARA EL ENFOQUE

Antes de empezar, preparo mi entorno para evitar interrupciones.

- ☐ Ordeno mi espacio de trabajo
- ☐ Cierro pestañas y aplicaciones innecesarias
- ☐ Activo modo no molestar
- ☐ Dejo solo lo esencial a mano
- ☐ Otra acción: ____



RECORDATORIO CLAVE

Menos es más.

Un entorno limpio = una mente libre para lo importante.



POSIBLES DISTRACCIONES DE HOY

Anticipalas para no perder el foco.

- ☐ Redes sociales
- ☐ Noticias
- ☐ Correo electrónico
- ☐ Pensamientos / Preocupaciones
- ☐ Mensajería
- ☐ Otras: ____

¿Qué haré si aparecen?



RECUERDA:

Tu enfoque determina tu resultado. Protege tu atención como tu recurso más valioso.

3 EJECUCIÓN DEL DÍA

 ¿He seguido mi plan de bloques de concentración? ☐ Sí ☐ No	 TIEMPO DE TRABAJO PROFUNDO REAL Total acumulado hoy: _____ minutos
 ¿Cuántos bloques completé? ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ +5	 CALIDAD DEL ENFOQUE ¿Cómo calificarías tu enfoque hoy? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Muy baja Muy alta
 Nivel de energía durante el día (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	 SATISFACCIÓN GENERAL ¿Qué tan satisfecho estás con tu día de enfoque? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4 USO DEL MÓVIL

 ¿Cuánto tiempo usé el móvil hoy? _____ minutos	 ¿Cuántas veces lo desbloquéé? _____ veces	¿Para qué lo usé principalmente? ☐ Trabajo ☐ Mensajería ☐ Redes sociales ☐ Noticias / Información ☐ Entretenimiento ☐ Otra: _____
 ACCIÓN PARA MAÑANA ¿Qué haré diferente mañana para reducir el uso innecesario del móvil? _____		

5 REFLEXIÓN DEL DÍA

 ¿Qué fue lo más difícil para mantener el foco hoy?	
 ¿Qué distracción me afectó más?	
 ¿Qué aprendí sobre mi capacidad de concentración hoy?	
 ¿Qué haré mañana para mejorar mi foco?	

6 MI PUNTUACIÓN DE HOY

- | | |
|---|------|
| ☐ Seguí mi plan de bloques | (+2) |
| ☐ Completé al menos 2 bloques | (+2) |
| ☐ Trabajé en profundo al menos el tiempo planificado | (+2) |
| ☐ Mantuve a raya las distracciones | (+2) |
| ☐ Reduje el uso innecesario del móvil | (+1) |

TOTAL
 _____ / 9

7 CADENA DE DÍAS ENFOCADOS

Marca con una ★ cada día que completes tu tiempo de trabajo profundo.

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



CADA MINUTO DE ENFOQUE ES UN PASO HACIA TUS MEJORES RESULTADOS.



Sigue construyendo tu mejor versión.



*"La disciplina en lo pequeño
construye resultados extraordinarios."*

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE ENFOQUE

¿Qué es lo más importante que quiero lograr hoy?

¿Por qué merece mi máxima atención hoy?

★ Hoy elijo enfocarme en lo importante y dejar lo demás en segundo plano.

2 PLAN DE CONCENTRACIÓN



BLOQUES DE CONCENTRACIÓN

Voy a trabajar en bloques sin interrupciones.

Nº de bloques: ____

Duración de cada bloque:

- ☐ 25 minutos (Pomodoro)
- ☐ 45 minutos
- ☐ 60 minutos
- ☐ Otro: _____



HORARIO DE BLOQUES

Define a qué hora comenzará cada bloque.

Bloque 1: _____

Bloque 2: _____

Bloque 3: _____

Bloque 4: _____

Bloque 5: _____



PAUSAS ENTRE BLOQUES

Después de cada bloque haré una pausa breve.

Duración de la pausa:

- ☐ 5 minutos
- ☐ 10 minutos
- ☐ 15 minutos
- ☐ Otra: _____

¿Qué haré en mis pausas?



TIEMPO DE TRABAJO PROFUNDO (Meta del día)

Tiempo total que me comprometo a trabajar en profundo hoy:

_____ minutos

Mi prioridad absoluta:



PREPARACIÓN PARA EL ENFOQUE

Antes de empezar, preparo mi entorno para evitar interrupciones.

- ☐ Ordeno mi espacio de trabajo
- ☐ Cierro pestañas y aplicaciones innecesarias
- ☐ Activo modo no molestar
- ☐ Dejo solo lo esencial a mano
- ☐ Otra acción: _____



RECORDATORIO CLAVE

Menos es más.

Un entorno limpio = una mente libre para lo importante.



POSIBLES DISTRACCIONES DE HOY

Anticipalas para no perder el foco.

- ☐ Redes sociales
- ☐ Noticias
- ☐ Correo electrónico
- ☐ Pensamientos / Preocupaciones
- ☐ Mensajería
- ☐ Otras: _____

¿Qué haré si aparecen?



RECUERDA:

Tu enfoque determina tu resultado. Protege tu atención como tu recurso más valioso.

3 EJECUCIÓN DEL DÍA

 ¿He seguido mi plan de bloques de concentración? ☐ Sí ☐ No	 TIEMPO DE TRABAJO PROFUNDO REAL Total acumulado hoy: _____ minutos
 ¿Cuántos bloques completé? ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ +5	 CALIDAD DEL ENFOQUE ¿Cómo calificarías tu enfoque hoy? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Muy baja Muy alta
 Nivel de energía durante el día (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	 SATISFACCIÓN GENERAL ¿Qué tan satisfecho estás con tu día de enfoque? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4 USO DEL MÓVIL

 ¿Cuánto tiempo usé el móvil hoy? _____ minutos	 ¿Cuántas veces lo desbloquéé? _____ veces	¿Para qué lo usé principalmente? ☐ Trabajo ☐ Mensajería ☐ Redes sociales ☐ Noticias / Información ☐ Entretenimiento ☐ Otra: _____
 ACCIÓN PARA MAÑANA ¿Qué haré diferente mañana para reducir el uso innecesario del móvil? _____		

5 REFLEXIÓN DEL DÍA

	¿Qué fue lo más difícil para mantener el foco hoy?	
	¿Qué distracción me afectó más?	
	¿Qué aprendí sobre mi capacidad de concentración hoy?	
	¿Qué haré mañana para mejorar mi foco?	

6 MI PUNTUACIÓN DE HOY

- | | |
|---|------|
| ☐ Seguí mi plan de bloques | (+2) |
| ☐ Completé al menos 2 bloques | (+2) |
| ☐ Trabajé en profundo al menos el tiempo planificado | (+2) |
| ☐ Mantuve a raya las distracciones | (+2) |
| ☐ Reduje el uso innecesario del móvil | (+1) |

TOTAL
 _____ / 9

7 CADENA DE DÍAS ENFOCADOS

Marca con una ★ cada día que completes tu tiempo de trabajo profundo.

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



CADA MINUTO DE ENFOQUE ES UN PASO HACIA TUS MEJORES RESULTADOS.



Sigue construyendo tu mejor versión.



*"Enfócate en el progreso,
no en la perfección."*

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE ENFOQUE

¿Qué es lo más importante que quiero lograr hoy?

¿Por qué merece mi máxima atención hoy?



Hoy elijo enfocarme en lo importante y dejar lo demás en segundo plano.

2 PLAN DE CONCENTRACIÓN



BLOQUES DE CONCENTRACIÓN

Voy a trabajar en bloques sin interrupciones.

Nº de bloques: ____

Duración de cada bloque:

- ☐ 25 minutos (Pomodoro)
- ☐ 45 minutos
- ☐ 60 minutos
- ☐ Otro: ____



HORARIO DE BLOQUES

Define a qué hora comenzará cada bloque.

Bloque 1: ____

Bloque 2: ____

Bloque 3: ____

Bloque 4: ____

Bloque 5: ____



PAUSAS ENTRE BLOQUES

Después de cada bloque haré una pausa breve.

Duración de la pausa:

- ☐ 5 minutos
- ☐ 10 minutos
- ☐ 15 minutos
- ☐ Otra: ____

¿Qué haré en mis pausas?



TIEMPO DE TRABAJO PROFUNDO (Meta del día)

Tiempo total que me comprometo a trabajar en profundo hoy:

____ minutos

Mi prioridad absoluta:



PREPARACIÓN PARA EL ENFOQUE

Antes de empezar, preparo mi entorno para evitar interrupciones.

- ☐ Ordeno mi espacio de trabajo
- ☐ Cierro pestañas y aplicaciones innecesarias
- ☐ Activo modo no molestar
- ☐ Dejo solo lo esencial a mano
- ☐ Otra acción: ____



RECORDATORIO CLAVE

Menos es más.

Un entorno limpio = una mente libre para lo importante.



POSIBLES DISTRACCIONES DE HOY

Anticipalas para no perder el foco.

- ☐ Redes sociales
- ☐ Noticias
- ☐ Correo electrónico
- ☐ Pensamientos / Preocupaciones
- ☐ Mensajería
- ☐ Otras: ____

¿Qué haré si aparecen?



RECUERDA:

Tu enfoque determina tu resultado. Protege tu atención como tu recurso más valioso.

3 EJECUCIÓN DEL DÍA

 ¿He seguido mi plan de bloques de concentración? ☐ Sí ☐ No	 TIEMPO DE TRABAJO PROFUNDO REAL Total acumulado hoy: _____ minutos
 ¿Cuántos bloques completé? ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ +5	 CALIDAD DEL ENFOQUE ¿Cómo calificarías tu enfoque hoy? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Muy baja Muy alta
 Nivel de energía durante el día (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	 SATISFACCIÓN GENERAL ¿Qué tan satisfecho estás con tu día de enfoque? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4 USO DEL MÓVIL

 ¿Cuánto tiempo usé el móvil hoy? _____ minutos	 ¿Cuántas veces lo desbloquéé? _____ veces	¿Para qué lo usé principalmente? ☐ Trabajo ☐ Mensajería ☐ Redes sociales ☐ Noticias / Información ☐ Entretenimiento ☐ Otra: _____
 ACCIÓN PARA MAÑANA ¿Qué haré diferente mañana para reducir el uso innecesario del móvil? _____		

5 REFLEXIÓN DEL DÍA

 ¿Qué fue lo más difícil para mantener el foco hoy?	
 ¿Qué distracción me afectó más?	
 ¿Qué aprendí sobre mi capacidad de concentración hoy?	
 ¿Qué haré mañana para mejorar mi foco?	

6 MI PUNTUACIÓN DE HOY

- | | |
|---|------|
| ☐ Seguí mi plan de bloques | (+2) |
| ☐ Completé al menos 2 bloques | (+2) |
| ☐ Trabajé en profundo al menos el tiempo planificado | (+2) |
| ☐ Mantuve a raya las distracciones | (+2) |
| ☐ Reduje el uso innecesario del móvil | (+1) |

TOTAL
 _____ / 9

7 CADENA DE DÍAS ENFOCADOS

Marca con una ★ cada día que completes tu tiempo de trabajo profundo.

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



CADA MINUTO DE ENFOQUE ES UN PASO HACIA TUS MEJORES RESULTADOS.



Sigue construyendo tu mejor versión.



**"Enfócate en avanzar,
no en ser perfecto."**

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE ENFOQUE

¿Qué es lo más importante que quiero lograr hoy?

¿Por qué merece mi máxima atención hoy?

★ Hoy elijo enfocarme en lo importante y dejar lo demás en segundo plano.

2 PLAN DE CONCENTRACIÓN



BLOQUES DE CONCENTRACIÓN

Voy a trabajar en bloques sin interrupciones.

Nº de bloques: ____

Duración de cada bloque:

- ☐ 25 minutos (Pomodoro)
☐ 45 minutos
☐ 60 minutos
☐ Otro: _____



HORARIO DE BLOQUES

Define a qué hora comenzará cada bloque.

Bloque 1: _____

Bloque 2: _____

Bloque 3: _____

Bloque 4: _____

Bloque 5: _____



PAUSAS ENTRE BLOQUES

Después de cada bloque haré una pausa breve.

Duración de la pausa:

- ☐ 5 minutos
☐ 10 minutos
☐ 15 minutos
☐ Otra: _____

¿Qué haré en mis pausas?



TIEMPO DE TRABAJO PROFUNDO (Meta del día)

Tiempo total que me comprometo a trabajar en profundo hoy:

_____ minutos

Mi prioridad absoluta:



PREPARACIÓN PARA EL ENFOQUE

Antes de empezar, preparo mi entorno para evitar interrupciones.

- ☐ Ordeno mi espacio de trabajo
☐ Cierro pestañas y aplicaciones innecesarias
☐ Activo modo no molestar
☐ Dejo solo lo esencial a mano
☐ Otra acción: _____



RECORDATORIO CLAVE

Menos es más.

Un entorno limpio = una mente libre para lo importante.



POSIBLES DISTRACCIONES DE HOY

Anticipas para no perder el foco.

- ☐ Redes sociales
☐ Noticias
☐ Correo electrónico
☐ Pensamientos / Preocupaciones
☐ Mensajería
☐ Otras: _____

¿Qué haré si aparecen?



RECUERDA:

Tu enfoque determina tu resultado. Protege tu atención como tu recurso más valioso.

3 EJECUCIÓN DEL DÍA

 ¿He seguido mi plan de bloques de concentración? ☐ Sí ☐ No	 TIEMPO DE TRABAJO PROFUNDO REAL Total acumulado hoy: _____ minutos
 ¿Cuántos bloques completé? ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ +5	 CALIDAD DEL ENFOQUE ¿Cómo calificarías tu enfoque hoy? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Muy baja Muy alta
 Nivel de energía durante el día (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	 SATISFACCIÓN GENERAL ¿Qué tan satisfecho estás con tu día de enfoque? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4 USO DEL MÓVIL

 ¿Cuánto tiempo usé el móvil hoy? _____ minutos	 ¿Cuántas veces lo desbloquéé? _____ veces	¿Para qué lo usé principalmente? ☐ Trabajo ☐ Mensajería ☐ Redes sociales ☐ Noticias / Información ☐ Entretenimiento ☐ Otra: _____
 ACCIÓN PARA MAÑANA ¿Qué haré diferente mañana para reducir el uso innecesario del móvil? _____		

5 REFLEXIÓN DEL DÍA

 ¿Qué fue lo más difícil para mantener el foco hoy?	
 ¿Qué distracción me afectó más?	
 ¿Qué aprendí sobre mi capacidad de concentración hoy?	
 ¿Qué haré mañana para mejorar mi foco?	

6 MI PUNTUACIÓN DE HOY

- | | |
|---|------|
| ☐ Seguí mi plan de bloques | (+2) |
| ☐ Completé al menos 2 bloques | (+2) |
| ☐ Trabajé en profundo al menos el tiempo planificado | (+2) |
| ☐ Mantuve a raya las distracciones | (+2) |
| ☐ Reduje el uso innecesario del móvil | (+1) |

TOTAL
 _____ / 9

7 CADENA DE DÍAS ENFOCADOS

Marca con una ★ cada día que completes tu tiempo de trabajo profundo.

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



CADA MINUTO DE ENFOQUE ES UN PASO HACIA TUS MEJORES RESULTADOS.



Sigue construyendo tu mejor versión.



*"La constancia de hoy
construye el éxito de mañana."*

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE ENFOQUE

¿Qué es lo más importante que quiero lograr hoy?

¿Por qué merece mi máxima atención hoy?



Hoy elijo enfocarme en lo importante y dejar lo demás en segundo plano.

2 PLAN DE CONCENTRACIÓN



BLOQUES DE CONCENTRACIÓN

Voy a trabajar en bloques sin interrupciones.

Nº de bloques: ____

Duración de cada bloque:

- ☐ 25 minutos (Pomodoro)
☐ 45 minutos
☐ 60 minutos
☐ Otro: ____



HORARIO DE BLOQUES

Define a qué hora comenzará cada bloque.

Bloque 1: ____

Bloque 2: ____

Bloque 3: ____

Bloque 4: ____

Bloque 5: ____



PAUSAS ENTRE BLOQUES

Después de cada bloque haré una pausa breve.

Duración de la pausa:

- ☐ 5 minutos
☐ 10 minutos
☐ 15 minutos
☐ Otra: ____

¿Qué haré en mis pausas?



TIEMPO DE TRABAJO PROFUNDO (Meta del día)

Tiempo total que me comprometo a trabajar en profundo hoy:

____ minutos

Mi prioridad absoluta:



PREPARACIÓN PARA EL ENFOQUE

Antes de empezar, preparo mi entorno para evitar interrupciones.

- ☐ Ordeno mi espacio de trabajo
☐ Cierro pestañas y aplicaciones innecesarias
☐ Activo modo no molestar
☐ Dejo solo lo esencial a mano
☐ Otra acción: ____



RECORDATORIO CLAVE

Menos es más.

Un entorno limpio = una mente libre para lo importante.



POSIBLES DISTRACCIONES DE HOY

Anticipalas para no perder el foco.

- ☐ Redes sociales
☐ Noticias
☐ Correo electrónico
☐ Pensamientos / Preocupaciones
☐ Mensajería
☐ Otras: ____

¿Qué haré si aparecen?



RECUERDA:

Tu enfoque determina tu resultado. Protege tu atención como tu recurso más valioso.

3 EJECUCIÓN DEL DÍA

 ¿He seguido mi plan de bloques de concentración? ☐ Sí ☐ No	 TIEMPO DE TRABAJO PROFUNDO REAL Total acumulado hoy: _____ minutos
 ¿Cuántos bloques completé? ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ +5	 CALIDAD DEL ENFOQUE ¿Cómo calificarías tu enfoque hoy? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Muy baja Muy alta
 Nivel de energía durante el día (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	 SATISFACCIÓN GENERAL ¿Qué tan satisfecho estás con tu día de enfoque? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4 USO DEL MÓVIL

 ¿Cuánto tiempo usé el móvil hoy? _____ minutos	 ¿Cuántas veces lo desbloquéé? _____ veces	¿Para qué lo usé principalmente? ☐ Trabajo ☐ Mensajería ☐ Redes sociales ☐ Noticias / Información ☐ Entretenimiento ☐ Otra: _____
 ACCIÓN PARA MAÑANA ¿Qué haré diferente mañana para reducir el uso innecesario del móvil? _____		

5 REFLEXIÓN DEL DÍA

 ¿Qué fue lo más difícil para mantener el foco hoy?	
 ¿Qué distracción me afectó más?	
 ¿Qué aprendí sobre mi capacidad de concentración hoy?	
 ¿Qué haré mañana para mejorar mi foco?	

6 MI PUNTUACIÓN DE HOY

- | | |
|---|------|
| ☐ Seguí mi plan de bloques | (+2) |
| ☐ Completé al menos 2 bloques | (+2) |
| ☐ Trabajé en profundo al menos el tiempo planificado | (+2) |
| ☐ Mantuve a raya las distracciones | (+2) |
| ☐ Reduje el uso innecesario del móvil | (+1) |

TOTAL
 _____ / 9

7 CADENA DE DÍAS ENFOCADOS

Marca con una ★ cada día que completes tu tiempo de trabajo profundo.

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



CADA MINUTO DE ENFOQUE ES UN PASO HACIA TUS MEJORES RESULTADOS.



Sigue construyendo tu mejor versión.



**"Cada bloque de enfoque
te acerca a tus mejores resultados."**

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE ENFOQUE

¿Qué es lo más importante que quiero lograr hoy?

¿Por qué merece mi máxima atención hoy?



Hoy elijo enfocarme en lo importante y dejar lo demás en segundo plano.

2 PLAN DE CONCENTRACIÓN



BLOQUES DE CONCENTRACIÓN

Voy a trabajar en bloques
sin interrupciones.

Nº de bloques: ____

Duración de cada bloque:

- ☐ 25 minutos (Pomodoro)
☐ 45 minutos
☐ 60 minutos
☐ Otro: ____



HORARIO DE BLOQUES

Define a qué hora comenzará
cada bloque.

Bloque 1: ____

Bloque 2: ____

Bloque 3: ____

Bloque 4: ____

Bloque 5: ____



PAUSAS ENTRE BLOQUES

Después de cada bloque haré
una pausa breve.

Duración de la pausa:

- ☐ 5 minutos
☐ 10 minutos
☐ 15 minutos
☐ Otra: ____

¿Qué haré en mis pausas?



TIEMPO DE TRABAJO PROFUNDO (Meta del día)

Tiempo total que me comprometo
a trabajar en profundo hoy:

____ minutos

Mi prioridad absoluta:



PREPARACIÓN PARA EL ENFOQUE

Antes de empezar, preparo mi entorno para evitar interrupciones.

- ☐ Ordeno mi espacio de trabajo
☐ Cierro pestañas y aplicaciones innecesarias
☐ Activo modo no molestar
☐ Dejo solo lo esencial a mano
☐ Otra acción: ____



RECORDATORIO CLAVE

Menos es más.

Un entorno limpio = una mente libre
para lo importante.



POSIBLES DISTRACCIONES DE HOY

Anticipalas para no perder el foco.

- ☐ Redes sociales
☐ Correo electrónico
☐ Mensajería
☐ Noticias
☐ Pensamientos / Preocupaciones
☐ Otras: ____

¿Qué haré si aparecen?



RECUERDA:

Tu enfoque determina tu resultado. Protege tu atención como tu recurso más valioso.

3 EJECUCIÓN DEL DÍA

 ¿He seguido mi plan de bloques de concentración? ☐ Sí ☐ No	 TIEMPO DE TRABAJO PROFUNDO REAL Total acumulado hoy: _____ minutos
 ¿Cuántos bloques completé? ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ +5	 CALIDAD DEL ENFOQUE ¿Cómo calificarías tu enfoque hoy? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Muy baja Muy alta
 Nivel de energía durante el día (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	 SATISFACCIÓN GENERAL ¿Qué tan satisfecho estás con tu día de enfoque? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4 USO DEL MÓVIL

 ¿Cuánto tiempo usé el móvil hoy? _____ minutos	 ¿Cuántas veces lo desbloquéé? _____ veces	¿Para qué lo usé principalmente? ☐ Trabajo ☐ Mensajería ☐ Redes sociales ☐ Noticias / Información ☐ Entretenimiento ☐ Otra: _____
 ACCIÓN PARA MAÑANA ¿Qué haré diferente mañana para reducir el uso innecesario del móvil? _____		

5 REFLEXIÓN DEL DÍA

	¿Qué fue lo más difícil para mantener el foco hoy?	
	¿Qué distracción me afectó más?	
	¿Qué aprendí sobre mi capacidad de concentración hoy?	
	¿Qué haré mañana para mejorar mi foco?	

6 MI PUNTUACIÓN DE HOY

- ☐ Seguí mi plan de bloques (+2)
- ☐ Completé al menos 2 bloques (+2)
- ☐ Trabajé en profundo al menos el tiempo planificado (+2)
- ☐ Mantuve a raya las distracciones (+2)
- ☐ Reduje el uso innecesario del móvil (+1)

TOTAL
 _____ / 9

7 CADENA DE DÍAS ENFOCADOS

Marca con una ★ cada día que completes tu tiempo de trabajo profundo.

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



CADA MINUTO DE ENFOQUE ES UN PASO HACIA TUS MEJORES RESULTADOS.



Sigue construyendo tu mejor versión.



*"Tu enfoque hoy
es el progreso de mañana."*

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE ENFOQUE

¿Qué es lo más importante que quiero lograr hoy?

¿Por qué merece mi máxima atención hoy?

★ Hoy elijo enfocarme en lo importante y dejar lo demás en segundo plano.

2 PLAN DE CONCENTRACIÓN



BLOQUES DE CONCENTRACIÓN

Voy a trabajar en bloques sin interrupciones.

Nº de bloques: ____

Duración de cada bloque:

- ☐ 25 minutos (Pomodoro)
☐ 45 minutos
☐ 60 minutos
☐ Otro: _____



HORARIO DE BLOQUES

Define a qué hora comenzará cada bloque.

Bloque 1: _____

Bloque 2: _____

Bloque 3: _____

Bloque 4: _____

Bloque 5: _____



PAUSAS ENTRE BLOQUES

Después de cada bloque haré una pausa breve.

Duración de la pausa:

- ☐ 5 minutos
☐ 10 minutos
☐ 15 minutos
☐ Otra: _____

¿Qué haré en mis pausas?



TIEMPO DE TRABAJO PROFUNDO (Meta del día)

Tiempo total que me comprometo a trabajar en profundo hoy:

_____ minutos

Mi prioridad absoluta:



PREPARACIÓN PARA EL ENFOQUE

Antes de empezar, preparo mi entorno para evitar interrupciones.

- ☐ Ordeno mi espacio de trabajo
☐ Cierro pestañas y aplicaciones innecesarias
☐ Activo modo no molestar
☐ Dejo solo lo esencial a mano
☐ Otra acción: _____



RECORDATORIO CLAVE

Menos es más.

Un entorno limpio = una mente libre
para lo importante.



POSIBLES DISTRACCIONES DE HOY

Anticipalas para no perder el foco.

- ☐ Redes sociales
☐ Correo electrónico
☐ Mensajería
☐ Noticias
☐ Pensamientos / Preocupaciones
☐ Otras: _____

¿Qué haré si aparecen?



RECUERDA:

Tu enfoque determina tu resultado. Protege tu atención como tu recurso más valioso.

3 EJECUCIÓN DEL DÍA

 ¿He seguido mi plan de bloques de concentración? ☐ Sí ☐ No	 TIEMPO DE TRABAJO PROFUNDO REAL Total acumulado hoy: _____ minutos
 ¿Cuántos bloques completé? ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ +5	 CALIDAD DEL ENFOQUE ¿Cómo calificarías tu enfoque hoy? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Muy baja Muy alta
 Nivel de energía durante el día (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	 SATISFACCIÓN GENERAL ¿Qué tan satisfecho estás con tu día de enfoque? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4 USO DEL MÓVIL

 ¿Cuánto tiempo usé el móvil hoy? _____ minutos	 ¿Cuántas veces lo desbloquéé? _____ veces	¿Para qué lo usé principalmente? ☐ Trabajo ☐ Mensajería ☐ Redes sociales ☐ Noticias / Información ☐ Entretenimiento ☐ Otra: _____
 ACCIÓN PARA MAÑANA ¿Qué haré diferente mañana para reducir el uso innecesario del móvil? _____		

5 REFLEXIÓN DEL DÍA

 ¿Qué fue lo más difícil para mantener el foco hoy?	
 ¿Qué distracción me afectó más?	
 ¿Qué aprendí sobre mi capacidad de concentración hoy?	
 ¿Qué haré mañana para mejorar mi foco?	

6 MI PUNTUACIÓN DE HOY

- | | |
|---|------|
| ☐ Seguí mi plan de bloques | (+2) |
| ☐ Completé al menos 2 bloques | (+2) |
| ☐ Trabajé en profundo al menos el tiempo planificado | (+2) |
| ☐ Mantuve a raya las distracciones | (+2) |
| ☐ Reduje el uso innecesario del móvil | (+1) |

TOTAL
 _____ / 9

7 CADENA DE DÍAS ENFOCADOS

Marca con una ★ cada día que completes tu tiempo de trabajo profundo.

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



CADA MINUTO DE ENFOQUE ES UN PASO HACIA TUS MEJORES RESULTADOS.



Sigue construyendo tu mejor versión.

BLOQUE 4

DÍA 31

APRENDER Y MEJORAR

*"No se trata de no caer,
se trata de levantarse con más claridad."*

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE APRENDIZAJE



¿Qué quiero aprender de mí mismo para seguir creciendo?



Cada día me conozco mejor y tomo mejores decisiones.

2 RESUMEN DEL DÍA

	¿Cumplí mi objetivo principal?	☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No
	Tiempo total de trabajo	_____ minutos
	Nivel de enfoque del día (1-10)	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
	¿Me siento satisfecho con mi día?	☐ Sí ☐ Regular ☐ No

3 EVALUACIÓN RÁPIDA

Marca lo que más se haya presentado hoy.



LO QUE FUNCIONÓ (Fortalezas)

- ☐ Plan claro
- ☐ Bloques de enfoque
- ☐ Entorno preparado
- ☐ Buena energía
- ☐ Constancia
- ☐ Otro: _____

Notas:



LO QUE ME DISTRAJO (Debilidades)

- ☐ Móvil / Redes sociales
- ☐ Pensamientos innecesarios
- ☐ Falta de planificación
- ☐ Entorno desordenado
- ☐ Cansancio
- ☐ Otro: _____

Notas:



DIFICULTADES (Obstáculos)

- ☐ Falta de tiempo
- ☐ Falta de motivación
- ☐ Sobrecarga de tareas
- ☐ Perfeccionismo
- ☐ Miedo / inseguridad
- ☐ Otro: _____

Notas:



PEQUEÑAS VICTORIAS (Logros)

- ☐ Empecé a tiempo
- ☐ Cumplí un bloque
- ☐ Avancé en lo importante
- ☐ Me mantuve enfocado
- ☐ Superé una excusa
- ☐ Otro: _____

Notas:



RECUERDA:

Las recaídas no te definen. Lo que haces después de ellas, sí.



Cada día es una nueva oportunidad para elegir mejor.

4 REFLEXIÓN PROFUNDA



¿QUÉ HA PROVOCADO LA RECAÍDA?

Si hoy no lograste lo que querías o tuviste una caída, identifica la causa raíz.

¿Qué sucedió?

¿Qué lo provocó realmente?

CAUSAS COMUNES (marca las que apliquen)

- ☐ Falta de planificación
- ☐ Metas poco claras
- ☐ Distracciones digitales
- ☐ Entorno desordenado
- ☐ Cansancio físico / mental
- ☐ Exceso de tareas
- ☐ Perfeccionismo
- ☐ Falta de motivación
- ☐ Estrés / emociones
- ☐ Otra: _____



¿QUÉ HARÉ DIFERENTE MAÑANA?

Acciones concretas para mejorar y evitar lo mismo.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



COMPROMISO PARA MAÑANA

Mañana voy a:



Me comprometo a actuar de inmediato.



CÓMO RECUPERAR LA MOTIVACIÓN

Elige o escribe acciones que te devuelvan energía y te ayuden a seguir adelante.



Mover mi cuerpo

☐


Leer / Aprender

☐


Escuchar música inspiradora

☐


Hablar con alguien que me motive

☐


Salir a la naturaleza o tomar aire

☐


Recordar mi propósito

☐


Otra acción:

Mensaje para mí mismo:

5 MI CIERRE DEL DÍA



Hoy doy gracias por:

Mañana me emociono por:

MI PUNTUACIÓN DE HOY

★ ____ / 10



Cada día es una nueva oportunidad para elegir mejor.



Pequeñas mejoras diarias. Grandes transformaciones.

BLOQUE 4
DÍA 32
 APRENDER Y MEJORAR

"Cada pequeño paso que das hoy construye tu mejor versión de mañana."

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE APRENDIZAJE



¿Qué quiero aprender de mí mismo para seguir creciendo?



Cada día me conozco mejor y tomo mejores decisiones.

2 RESUMEN DEL DÍA

	¿Cumplí mi objetivo principal?	☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No
	Tiempo total de trabajo	_____ minutos
	Nivel de enfoque del día (1-10)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	¿Me siento satisfecho con mi día?	☐ Sí ☐ Regular ☐ No

3 EVALUACIÓN RÁPIDA

Marca lo que más se haya presentado hoy.



LO QUE FUNCIONÓ (Fortalezas)

- ☐ Plan claro
- ☐ Bloques de enfoque
- ☐ Entorno preparado
- ☐ Buena energía
- ☐ Constancia
- ☐ Otro: _____

Notas:



LO QUE ME DISTRAJO (Debilidades)

- ☐ Móvil / Redes sociales
- ☐ Pensamientos innecesarios
- ☐ Falta de planificación
- ☐ Entorno desordenado
- ☐ Cansancio
- ☐ Otro: _____

Notas:



DIFICULTADES (Obstáculos)

- ☐ Falta de tiempo
- ☐ Falta de motivación
- ☐ Sobrecarga de tareas
- ☐ Perfeccionismo
- ☐ Miedo / inseguridad
- ☐ Otro: _____

Notas:



PEQUEÑAS VICTORIAS (Logros)

- ☐ Empecé a tiempo
- ☐ Cumplí un bloque
- ☐ Avancé en lo importante
- ☐ Me mantuve enfocado
- ☐ Superé una excusa
- ☐ Otro: _____

Notas:



RECUERDA:

Las recaídas no te definen. Lo que haces después de ellas, sí.



Cada día es una nueva oportunidad para elegir mejor.

4 REFLEXIÓN PROFUNDA



¿QUÉ HA PROVOCADO LA RECAÍDA?

Si hoy no lograste lo que querías o tuviste una caída, identifica la causa raíz.

¿Qué sucedió?

¿Qué lo provocó realmente?

CAUSAS COMUNES (marca las que apliquen)

- ☐ Falta de planificación
- ☐ Metas poco claras
- ☐ Distracciones digitales
- ☐ Entorno desordenado
- ☐ Cansancio físico / mental
- ☐ Exceso de tareas
- ☐ Perfeccionismo
- ☐ Falta de motivación
- ☐ Estrés / emociones
- ☐ Otra: _____



¿QUÉ HARÉ DIFERENTE MAÑANA?

Acciones concretas para mejorar y evitar lo mismo.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



COMPROMISO PARA MAÑANA

Mañana voy a:



Me comprometo a actuar de inmediato.



CÓMO RECUPERAR LA MOTIVACIÓN

Elige o escribe acciones que te devuelvan energía y te ayuden a seguir adelante.



Mover mi cuerpo

☐


Leer / Aprender

☐


Escuchar música inspiradora

☐


Hablar con alguien que me motive

☐


Salir a la naturaleza o tomar aire

☐


Recordar mi propósito

☐


Otra acción:

Mensaje para mí mismo:

5 MI CIERRE DEL DÍA



Hoy doy gracias por:

Mañana me emociono por:

MI PUNTUACIÓN DE HOY

★ ____ / 10



Cada día es una nueva oportunidad para elegir mejor.



Pequeñas mejoras diarias. Grandes transformaciones.

BLOQUE 4

DÍA 33

APRENDER Y MEJORAR

*"La disciplina de hoy
construye los logros de mañana."*

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE APRENDIZAJE



¿Qué quiero aprender de mí mismo para seguir creciendo?



Cada día me conozco mejor y tomo mejores decisiones.

2 RESUMEN DEL DÍA

	¿Cumplí mi objetivo principal?	☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No
	Tiempo total de trabajo	_____ minutos
	Nivel de enfoque del día (1-10)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	¿Me siento satisfecho con mi día?	☐ Sí ☐ Regular ☐ No

3 EVALUACIÓN RÁPIDA

Marca lo que más se haya presentado hoy.



LO QUE FUNCIONÓ
(Fortalezas)

- ☐ Plan claro
- ☐ Bloques de enfoque
- ☐ Entorno preparado
- ☐ Buena energía
- ☐ Constancia
- ☐ Otro: _____

Notas:



LO QUE ME DISTRAJO
(Debilidades)

- ☐ Móvil / Redes sociales
- ☐ Pensamientos innecesarios
- ☐ Falta de planificación
- ☐ Entorno desordenado
- ☐ Cansancio
- ☐ Otro: _____

Notas:



DIFICULTADES
(Obstáculos)

- ☐ Falta de tiempo
- ☐ Falta de motivación
- ☐ Sobrecarga de tareas
- ☐ Perfeccionismo
- ☐ Miedo / inseguridad
- ☐ Otro: _____

Notas:



PEQUEÑAS VICTORIAS
(Logros)

- ☐ Empecé a tiempo
- ☐ Cumplí un bloque
- ☐ Avancé en lo importante
- ☐ Me mantuve enfocado
- ☐ Superé una excusa
- ☐ Otro: _____

Notas:



RECUERDA:

Las recaídas no te definen. Lo que haces después de ellas, sí.



Cada día es una nueva oportunidad para elegir mejor.

4 REFLEXIÓN PROFUNDA



¿QUÉ HA PROVOCADO LA RECAÍDA?

Si hoy no lograste lo que querías o tuviste una caída, identifica la causa raíz.

¿Qué sucedió?

¿Qué lo provocó realmente?

CAUSAS COMUNES (marca las que apliquen)

- ☐ Falta de planificación
- ☐ Metas poco claras
- ☐ Distracciones digitales
- ☐ Entorno desordenado
- ☐ Cansancio físico / mental
- ☐ Exceso de tareas
- ☐ Perfeccionismo
- ☐ Falta de motivación
- ☐ Estrés / emociones
- ☐ Otra: _____



¿QUÉ HARÉ DIFERENTE MAÑANA?

Acciones concretas para mejorar y evitar lo mismo.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



COMPROMISO PARA MAÑANA

Mañana voy a:



Me comprometo a actuar de inmediato.



CÓMO RECUPERAR LA MOTIVACIÓN

Elige o escribe acciones que te devuelvan energía y te ayuden a seguir adelante.



Mover mi cuerpo

☐


Leer / Aprender

☐


Escuchar música inspiradora

☐


Hablar con alguien que me motive

☐


Salir a la naturaleza o tomar aire

☐


Recordar mi propósito

☐


Otra acción:

Mensaje para mí mismo:

5 MI CIERRE DEL DÍA



Hoy doy gracias por:

Mañana me emociono por:

MI PUNTUACIÓN DE HOY

★ ____ / 10



Cada día es una nueva oportunidad para elegir mejor.



Pequeñas mejoras diarias. Grandes transformaciones.

BLOQUE 4

DÍA 34

APRENDER Y MEJORAR

*"Cada decisión consciente
te acerca a la vida que quieres construir."*

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE APRENDIZAJE



¿Qué quiero aprender de mí mismo para seguir creciendo?



Cada día me conozco mejor y tomo mejores decisiones.

2 RESUMEN DEL DÍA

	¿Cumplí mi objetivo principal?	☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No
	Tiempo total de trabajo	_____ minutos
	Nivel de enfoque del día (1-10)	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
	¿Me siento satisfecho con mi día?	☐ Sí ☐ Regular ☐ No

3 EVALUACIÓN RÁPIDA

Marca lo que más se haya presentado hoy.



LO QUE FUNCIONÓ
(Fortalezas)

- ☐ Plan claro
- ☐ Bloques de enfoque
- ☐ Entorno preparado
- ☐ Buena energía
- ☐ Constancia
- ☐ Otro: _____

Notas:



LO QUE ME DISTRAJO
(Debilidades)

- ☐ Móvil / Redes sociales
- ☐ Pensamientos innecesarios
- ☐ Falta de planificación
- ☐ Entorno desordenado
- ☐ Cansancio
- ☐ Otro: _____

Notas:



DIFICULTADES
(Obstáculos)

- ☐ Falta de tiempo
- ☐ Falta de motivación
- ☐ Sobrecarga de tareas
- ☐ Perfeccionismo
- ☐ Miedo / inseguridad
- ☐ Otro: _____

Notas:



PEQUEÑAS VICTORIAS
(Logros)

- ☐ Empecé a tiempo
- ☐ Cumplí un bloque
- ☐ Avancé en lo importante
- ☐ Me mantuve enfocado
- ☐ Superé una excusa
- ☐ Otro: _____

Notas:



RECUERDA:

Las recaídas no te definen. Lo que haces después de ellas, sí.



Cada día es una nueva oportunidad para elegir mejor.

4 REFLEXIÓN PROFUNDA



¿QUÉ HA PROVOCADO LA RECAÍDA?

Si hoy no lograste lo que querías o tuviste una caída, identifica la causa raíz.

¿Qué sucedió?

¿Qué lo provocó realmente?

CAUSAS COMUNES (marca las que apliquen)

- ☐ Falta de planificación
- ☐ Metas poco claras
- ☐ Distracciones digitales
- ☐ Entorno desordenado
- ☐ Cansancio físico / mental
- ☐ Exceso de tareas
- ☐ Perfeccionismo
- ☐ Falta de motivación
- ☐ Estrés / emociones
- ☐ Otra: _____



¿QUÉ HARÉ DIFERENTE MAÑANA?

Acciones concretas para mejorar y evitar lo mismo.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



COMPROMISO PARA MAÑANA

Mañana voy a:



Me comprometo a actuar de inmediato.



CÓMO RECUPERAR LA MOTIVACIÓN

Elige o escribe acciones que te devuelvan energía y te ayuden a seguir adelante.



Mover mi cuerpo

☐


Leer / Aprender

☐


Escuchar música inspiradora

☐


Hablar con alguien que me motive

☐


Salir a la naturaleza o tomar aire

☐


Recordar mi propósito

☐


Otra acción:

Mensaje para mí mismo:

5 MI CIERRE DEL DÍA



Hoy doy gracias por:

Mañana me emociono por:

MI PUNTUACIÓN DE HOY

★ ____ / 10



Cada día es una nueva oportunidad para elegir mejor.



Pequeñas mejoras diarias. Grandes transformaciones.

BLOQUE 4

DÍA 35

APRENDER Y MEJORAR

*"Pequeñas acciones enfocadas hoy,
grandes resultados mañana."*

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE APRENDIZAJE



¿Qué quiero aprender de mí mismo para seguir creciendo?



Cada día me conozco mejor y tomo mejores decisiones.

2 RESUMEN DEL DÍA

	¿Cumplí mi objetivo principal?	☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No
	Tiempo total de trabajo	_____ minutos
	Nivel de enfoque del día (1-10)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	¿Me siento satisfecho con mi día?	☐ Sí ☐ Regular ☐ No

3 EVALUACIÓN RÁPIDA

Marca lo que más se haya presentado hoy.



LO QUE FUNCIONÓ
(Fortalezas)

- ☐ Plan claro
- ☐ Bloques de enfoque
- ☐ Entorno preparado
- ☐ Buena energía
- ☐ Constancia
- ☐ Otro: _____

Notas:



LO QUE ME DISTRAJO
(Debilidades)

- ☐ Móvil / Redes sociales
- ☐ Pensamientos innecesarios
- ☐ Falta de planificación
- ☐ Entorno desordenado
- ☐ Cansancio
- ☐ Otro: _____

Notas:



DIFICULTADES
(Obstáculos)

- ☐ Falta de tiempo
- ☐ Falta de motivación
- ☐ Sobrecarga de tareas
- ☐ Perfeccionismo
- ☐ Miedo / inseguridad
- ☐ Otro: _____

Notas:



PEQUEÑAS VICTORIAS
(Logros)

- ☐ Empecé a tiempo
- ☐ Cumplí un bloque
- ☐ Avancé en lo importante
- ☐ Me mantuve enfocado
- ☐ Superé una excusa
- ☐ Otro: _____

Notas:



RECUERDA:

Las recaídas no te definen. Lo que haces después de ellas, sí.



Cada día es una nueva oportunidad para elegir mejor.

4 REFLEXIÓN PROFUNDA



¿QUÉ HA PROVOCADO LA RECAÍDA?

Si hoy no lograste lo que querías o tuviste una caída, identifica la causa raíz.

¿Qué sucedió?

¿Qué lo provocó realmente?

CAUSAS COMUNES (marca las que apliquen)

- ☐ Falta de planificación
- ☐ Metas poco claras
- ☐ Distracciones digitales
- ☐ Entorno desordenado
- ☐ Cansancio físico / mental
- ☐ Exceso de tareas
- ☐ Perfeccionismo
- ☐ Falta de motivación
- ☐ Estrés / emociones
- ☐ Otra: _____



¿QUÉ HARÉ DIFERENTE MAÑANA?

Acciones concretas para mejorar y evitar lo mismo.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



COMPROMISO PARA MAÑANA

Mañana voy a:



Me comprometo a actuar de inmediato.



CÓMO RECUPERAR LA MOTIVACIÓN

Elige o escribe acciones que te devuelvan energía y te ayuden a seguir adelante.



Mover mi cuerpo

☐


Leer / Aprender

☐


Escuchar música inspiradora

☐


Hablar con alguien que me motive

☐


Salir a la naturaleza o tomar aire

☐


Recordar mi propósito

☐


Otra acción:

Mensaje para mí mismo:

5 MI CIERRE DEL DÍA



Hoy doy gracias por:

Mañana me emociono por:

MI PUNTUACIÓN DE HOY

★ ____ / 10



Cada día es una nueva oportunidad para elegir mejor.



Pequeñas mejoras diarias. Grandes transformaciones.



"Cada día es una oportunidad para ser un poco mejor que ayer."

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE APRENDIZAJE



¿Qué quiero aprender de mí mismo para seguir creciendo?



Cada día me conozco mejor y tomo mejores decisiones.

2 RESUMEN DEL DÍA



¿Cumplí mi objetivo principal?

☐ Sí

☐ Parcialmente

☐ No



Tiempo total de trabajo

_____ minutos



Nivel de enfoque del día (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



¿Me siento satisfecho con mi día?

☐ Sí

☐ Regular

☐ No

3 EVALUACIÓN RÁPIDA

Marca lo que más se haya presentado hoy.



LO QUE FUNCIONÓ

(Fortalezas)

- ☐ Plan claro
- ☐ Bloques de enfoque
- ☐ Entorno preparado
- ☐ Buena energía
- ☐ Constancia
- ☐ Otro: _____

Notas:



LO QUE ME DISTRAJO

(Debilidades)

- ☐ Móvil / Redes sociales
- ☐ Pensamientos innecesarios
- ☐ Falta de planificación
- ☐ Entorno desordenado
- ☐ Cansancio
- ☐ Otro: _____

Notas:



DIFICULTADES

(Obstáculos)

- ☐ Falta de tiempo
- ☐ Falta de motivación
- ☐ Sobrecarga de tareas
- ☐ Perfeccionismo
- ☐ Miedo / inseguridad
- ☐ Otro: _____

Notas:



PEQUEÑAS VICTORIAS

(Logros)

- ☐ Empecé a tiempo
- ☐ Cumplí un bloque
- ☐ Avancé en lo importante
- ☐ Me mantuve enfocado
- ☐ Superé una excusa
- ☐ Otro: _____

Notas:



RECUERDA:

Las recaídas no te definen. Lo que haces después de ellas, sí.



Cada día es una nueva oportunidad para elegir mejor.

4 REFLEXIÓN PROFUNDA



¿QUÉ HA PROVOCADO LA RECAÍDA?

Si hoy no lograste lo que querías o tuviste una caída, identifica la causa raíz.

¿Qué sucedió?

¿Qué lo provocó realmente?

CAUSAS COMUNES (marca las que apliquen)

- ☐ Falta de planificación
- ☐ Metas poco claras
- ☐ Distracciones digitales
- ☐ Entorno desordenado
- ☐ Cansancio físico / mental
- ☐ Exceso de tareas
- ☐ Perfeccionismo
- ☐ Falta de motivación
- ☐ Estrés / emociones
- ☐ Otra: _____



¿QUÉ HARÉ DIFERENTE MAÑANA?

Acciones concretas para mejorar y evitar lo mismo.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



COMPROMISO PARA MAÑANA

Mañana voy a:



Me comprometo a actuar de inmediato.



CÓMO RECUPERAR LA MOTIVACIÓN

Elige o escribe acciones que te devuelvan energía y te ayuden a seguir adelante.



Mover mi cuerpo

☐


Leer / Aprender

☐


Escuchar música inspiradora

☐


Hablar con alguien que me motive

☐


Salir a la naturaleza o tomar aire

☐


Recordar mi propósito

☐


Otra acción:

Mensaje para mí mismo:

5 MI CIERRE DEL DÍA



Hoy doy gracias por:

Mañana me emociono por:

MI PUNTUACIÓN DE HOY

★ ____ / 10



Cada día es una nueva oportunidad para elegir mejor.



Pequeñas mejoras diarias. Grandes transformaciones.



*"Lo que haces hoy con disciplina,
te acerca a la vida que sueñas."*

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE APRENDIZAJE



¿Qué quiero aprender de mí mismo para seguir creciendo?



Cada día me conozco mejor y tomo mejores decisiones.

2 RESUMEN DEL DÍA



¿Cumplí mi objetivo principal?

☐ Sí

☐ Parcialmente

☐ No



Tiempo total de trabajo

_____ minutos



Nivel de enfoque del día (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



¿Me siento satisfecho con mi día?

☐ Sí

☐ Regular

☐ No

3 EVALUACIÓN RÁPIDA

Marca lo que más se haya presentado hoy.



LO QUE FUNCIONÓ
(Fortalezas)

- ☐ Plan claro
- ☐ Bloques de enfoque
- ☐ Entorno preparado
- ☐ Buena energía
- ☐ Constancia
- ☐ Otro: _____

Notas:



LO QUE ME DISTRAJO
(Debilidades)

- ☐ Móvil / Redes sociales
- ☐ Pensamientos innecesarios
- ☐ Falta de planificación
- ☐ Entorno desordenado
- ☐ Cansancio
- ☐ Otro: _____

Notas:



DIFICULTADES
(Obstáculos)

- ☐ Falta de tiempo
- ☐ Falta de motivación
- ☐ Sobrecarga de tareas
- ☐ Perfeccionismo
- ☐ Miedo / inseguridad
- ☐ Otro: _____

Notas:



PEQUEÑAS VICTORIAS
(Logros)

- ☐ Empecé a tiempo
- ☐ Cumplí un bloque
- ☐ Avancé en lo importante
- ☐ Me mantuve enfocado
- ☐ Superé una excusa
- ☐ Otro: _____

Notas:



RECUERDA:

Las recaídas no te definen. Lo que haces después de ellas, sí.



Cada día es una nueva oportunidad para elegir mejor.

4 REFLEXIÓN PROFUNDA



¿QUÉ HA PROVOCADO LA RECAÍDA?

Si hoy no lograste lo que querías o tuviste una caída, identifica la causa raíz.

¿Qué sucedió?

¿Qué lo provocó realmente?

CAUSAS COMUNES (marca las que apliquen)

- ☐ Falta de planificación
- ☐ Metas poco claras
- ☐ Distracciones digitales
- ☐ Entorno desordenado
- ☐ Cansancio físico / mental
- ☐ Exceso de tareas
- ☐ Perfeccionismo
- ☐ Falta de motivación
- ☐ Estrés / emociones
- ☐ Otra: _____



¿QUÉ HARÉ DIFERENTE MAÑANA?

Acciones concretas para mejorar y evitar lo mismo.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



COMPROMISO PARA MAÑANA

Mañana voy a:



Me comprometo a actuar de inmediato.



CÓMO RECUPERAR LA MOTIVACIÓN

Elige o escribe acciones que te devuelvan energía y te ayuden a seguir adelante.



Mover mi cuerpo

☐


Leer / Aprender

☐


Escuchar música inspiradora

☐


Hablar con alguien que me motive

☐


Salir a la naturaleza o tomar aire

☐


Recordar mi propósito

☐


Otra acción:

Mensaje para mí mismo:

5 MI CIERRE DEL DÍA



Hoy doy gracias por:

Mañana me emociono por:

MI PUNTUACIÓN DE HOY

★ ____ / 10



Cada día es una nueva oportunidad para elegir mejor.



Pequeñas mejoras diarias. Grandes transformaciones.



*"Enfócate en avanzar,
no en ser perfecto."*

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE APRENDIZAJE



¿Qué quiero aprender de mí mismo para seguir creciendo?



Cada día me conozco mejor y tomo mejores decisiones.

2 RESUMEN DEL DÍA

	¿Cumplí mi objetivo principal?	☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No
	Tiempo total de trabajo	_____ minutos
	Nivel de enfoque del día (1-10)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	¿Me siento satisfecho con mi día?	☐ Sí ☐ Regular ☐ No

3 EVALUACIÓN RÁPIDA

Marca lo que más se haya presentado hoy.



LO QUE FUNCIONÓ

(Fortalezas)

- ☐ Plan claro
- ☐ Bloques de enfoque
- ☐ Entorno preparado
- ☐ Buena energía
- ☐ Constancia
- ☐ Otro: _____

Notas:



LO QUE ME DISTRAJO

(Debilidades)

- ☐ Móvil / Redes sociales
- ☐ Pensamientos innecesarios
- ☐ Falta de planificación
- ☐ Entorno desordenado
- ☐ Cansancio
- ☐ Otro: _____

Notas:



DIFICULTADES

(Obstáculos)

- ☐ Falta de tiempo
- ☐ Falta de motivación
- ☐ Sobrecarga de tareas
- ☐ Perfeccionismo
- ☐ Miedo / inseguridad
- ☐ Otro: _____

Notas:



PEQUEÑAS VICTORIAS

(Logros)

- ☐ Empecé a tiempo
- ☐ Cumplí un bloque
- ☐ Avancé en lo importante
- ☐ Me mantuve enfocado
- ☐ Superé una excusa
- ☐ Otro: _____

Notas:



RECUERDA:

Las recaídas no te definen. Lo que haces después de ellas, sí.



Cada día es una nueva oportunidad para elegir mejor.

4 REFLEXIÓN PROFUNDA



¿QUÉ HA PROVOCADO LA RECAÍDA?

Si hoy no lograste lo que querías o tuviste una caída, identifica la causa raíz.

¿Qué sucedió?

¿Qué lo provocó realmente?

CAUSAS COMUNES (marca las que apliquen)

- ☐ Falta de planificación
- ☐ Metas poco claras
- ☐ Distracciones digitales
- ☐ Entorno desordenado
- ☐ Cansancio físico / mental
- ☐ Exceso de tareas
- ☐ Perfeccionismo
- ☐ Falta de motivación
- ☐ Estrés / emociones
- ☐ Otra: _____



¿QUÉ HARÉ DIFERENTE MAÑANA?

Acciones concretas para mejorar y evitar lo mismo.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



COMPROMISO PARA MAÑANA

Mañana voy a:



Me comprometo a actuar de inmediato.



CÓMO RECUPERAR LA MOTIVACIÓN

Elige o escribe acciones que te devuelvan energía y te ayuden a seguir adelante.



Mover mi cuerpo

☐


Leer / Aprender

☐


Escuchar música inspiradora

☐


Hablar con alguien que me motive

☐


Salir a la naturaleza o tomar aire

☐


Recordar mi propósito

☐


Otra acción:

Mensaje para mí mismo:

5 MI CIERRE DEL DÍA



Hoy doy gracias por:

Mañana me emociono por:

MI PUNTUACIÓN DE HOY

★ ____ / 10



Cada día es una nueva oportunidad para elegir mejor.



Pequeñas mejoras diarias. Grandes transformaciones.

BLOQUE 4

DÍA 39

APRENDER Y MEJORAR

*"Pequeños pasos constantes
construyen grandes cambios."*

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE APRENDIZAJE



¿Qué quiero aprender de mí mismo para seguir creciendo?



Cada día me conozco mejor y tomo mejores decisiones.

2 RESUMEN DEL DÍA



¿Cumplí mi objetivo principal?

☐ Sí

☐ Parcialmente

☐ No



Tiempo total de trabajo

_____ minutos



Nivel de enfoque del día (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



¿Me siento satisfecho con mi día?

☐ Sí

☐ Regular

☐ No

3 EVALUACIÓN RÁPIDA

Marca lo que más se haya presentado hoy.



LO QUE FUNCIONÓ
(Fortalezas)

- ☐ Plan claro
- ☐ Bloques de enfoque
- ☐ Entorno preparado
- ☐ Buena energía
- ☐ Constancia
- ☐ Otro: _____

Notas:



LO QUE ME DISTRAJO
(Debilidades)

- ☐ Móvil / Redes sociales
- ☐ Pensamientos innecesarios
- ☐ Falta de planificación
- ☐ Entorno desordenado
- ☐ Cansancio
- ☐ Otro: _____

Notas:



DIFICULTADES
(Obstáculos)

- ☐ Falta de tiempo
- ☐ Falta de motivación
- ☐ Sobrecarga de tareas
- ☐ Perfeccionismo
- ☐ Miedo / inseguridad
- ☐ Otro: _____

Notas:



PEQUEÑAS VICTORIAS
(Logros)

- ☐ Empecé a tiempo
- ☐ Cumplí un bloque
- ☐ Avancé en lo importante
- ☐ Me mantuve enfocado
- ☐ Superé una excusa
- ☐ Otro: _____

Notas:



RECUERDA:

Las recaídas no te definen. Lo que haces después de ellas, sí.



Cada día es una nueva oportunidad para elegir mejor.

4 REFLEXIÓN PROFUNDA



¿QUÉ HA PROVOCADO LA RECAÍDA?

Si hoy no lograste lo que querías o tuviste una caída, identifica la causa raíz.

¿Qué sucedió?

¿Qué lo provocó realmente?

CAUSAS COMUNES (marca las que apliquen)

- ☐ Falta de planificación
- ☐ Metas poco claras
- ☐ Distracciones digitales
- ☐ Entorno desordenado
- ☐ Cansancio físico / mental
- ☐ Exceso de tareas
- ☐ Perfeccionismo
- ☐ Falta de motivación
- ☐ Estrés / emociones
- ☐ Otra: _____



¿QUÉ HARÉ DIFERENTE MAÑANA?

Acciones concretas para mejorar y evitar lo mismo.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



COMPROMISO PARA MAÑANA

Mañana voy a:



Me comprometo a actuar de inmediato.



CÓMO RECUPERAR LA MOTIVACIÓN

Elige o escribe acciones que te devuelvan energía y te ayuden a seguir adelante.



Mover mi cuerpo

☐


Leer / Aprender

☐


Escuchar música inspiradora

☐


Hablar con alguien que me motive

☐


Salir a la naturaleza o tomar aire

☐


Recordar mi propósito

☐


Otra acción:

Mensaje para mí mismo:

5 MI CIERRE DEL DÍA



Hoy doy gracias por:

Mañana me emociono por:

MI PUNTUACIÓN DE HOY



____ / 10



Cada día es una nueva oportunidad para elegir mejor.



Pequeñas mejoras diarias. Grandes transformaciones.

BLOQUE 4

DÍA 40

APRENDER Y MEJORAR

"Pequeñas decisiones hoy, construyen un futuro que te enorgullece."

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE APRENDIZAJE



¿Qué quiero aprender de mí mismo para seguir creciendo?



Cada día me conozco mejor y tomo mejores decisiones.

2 RESUMEN DEL DÍA

	¿Cumplí mi objetivo principal?	☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No
	Tiempo total de trabajo	_____ minutos
	Nivel de enfoque del día (1-10)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	¿Me siento satisfecho con mi día?	☐ Sí ☐ Regular ☐ No

3 EVALUACIÓN RÁPIDA

Marca lo que más se haya presentado hoy.



LO QUE FUNCIONÓ
(Fortalezas)

- ☐ Plan claro
- ☐ Bloques de enfoque
- ☐ Entorno preparado
- ☐ Buena energía
- ☐ Constancia
- ☐ Otro: _____

Notas:



LO QUE ME DISTRAJO
(Debilidades)

- ☐ Móvil / Redes sociales
- ☐ Pensamientos innecesarios
- ☐ Falta de planificación
- ☐ Entorno desordenado
- ☐ Cansancio
- ☐ Otro: _____

Notas:



DIFICULTADES
(Obstáculos)

- ☐ Falta de tiempo
- ☐ Falta de motivación
- ☐ Sobrecarga de tareas
- ☐ Perfeccionismo
- ☐ Miedo / inseguridad
- ☐ Otro: _____

Notas:



PEQUEÑAS VICTORIAS
(Logros)

- ☐ Empecé a tiempo
- ☐ Cumplí un bloque
- ☐ Avancé en lo importante
- ☐ Me mantuve enfocado
- ☐ Superé una excusa
- ☐ Otro: _____

Notas:



RECUERDA:

Las recaídas no te definen. Lo que haces después de ellas, sí.



Cada día es una nueva oportunidad para elegir mejor.

4 REFLEXIÓN PROFUNDA



¿QUÉ HA PROVOCADO LA RECAÍDA?

Si hoy no lograste lo que querías o tuviste una caída, identifica la causa raíz.

¿Qué sucedió?

¿Qué lo provocó realmente?

CAUSAS COMUNES (marca las que apliquen)

- ☐ Falta de planificación
- ☐ Metas poco claras
- ☐ Distracciones digitales
- ☐ Entorno desordenado
- ☐ Cansancio físico / mental
- ☐ Exceso de tareas
- ☐ Perfeccionismo
- ☐ Falta de motivación
- ☐ Estrés / emociones
- ☐ Otra: _____



¿QUÉ HARÉ DIFERENTE MAÑANA?

Acciones concretas para mejorar y evitar lo mismo.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



COMPROMISO PARA MAÑANA

Mañana voy a:



Me comprometo a actuar de inmediato.



CÓMO RECUPERAR LA MOTIVACIÓN

Elige o escribe acciones que te devuelvan energía y te ayuden a seguir adelante.



Mover mi cuerpo

☐


Leer / Aprender

☐


Escuchar música inspiradora

☐


Hablar con alguien que me motive

☐


Salir a la naturaleza o tomar aire

☐


Recordar mi propósito

☐


Otra acción:

Mensaje para mí mismo:

5 MI CIERRE DEL DÍA



Hoy doy gracias por:

Mañana me emociono por:

MI PUNTUACIÓN DE HOY



____ / 10



Cada día es una nueva oportunidad para elegir mejor.



Pequeñas mejoras diarias. Grandes transformaciones.

BLOQUE 5

DÍA 41

EVOLUCIONAR Y CRECER



"No te conformes con ser constante, conviértete cada día en una mejor versión de ti."

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE EVOLUCIÓN



¿Qué tipo de persona quiero ser dentro de 90 días?

¿Qué hábitos me acercan a esa persona?



Hoy elijo crecer un 1% mejor que ayer.

2 REVISIÓN DE OBJETIVOS



Objetivo principal actual: _____

¿SIGO ENFOCADO?

¿Sigue siendo importante para mí este objetivo?

- ☐ Sí, totalmente
- ☐ Sí, pero necesito ajustarlo
- ☐ No tanto
- ☐ Ya no es relevante

¿Por qué?

EVALUACIÓN DEL PROGRESO

¿Qué progreso he logrado hasta ahora?

_____ %

¿Qué ha funcionado mejor?

¿Qué me ha frenado?

AJUSTES NECESARIOS

¿Qué necesito cambiar para avanzar más?

Nuevo objetivo (si aplica):

3 AUTOMATIZAR HÁBITOS

Convierte tus hábitos en algo automático para que tu energía se enfoque en lo importante.

HÁBITO CLAVE	DISPARADOR (¿Qué lo activa?)	RUTINA (¿Qué hago?)	RECOMPENSA (¿Qué obtengo?)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			



Regla de oro: Diseña tu entorno y tus rutinas para que el hábito sea la opción más fácil.



RECUERDA: La constancia te mantiene en el juego. La mejora continua te lleva al siguiente nivel.

4

AUMENTAR LA DIFICULTAD (PROGRESIÓN INTELIGENTE)

Cuando algo se vuelve fácil, es momento de subir el nivel.

ÁREA / HÁBITO	DIFICULTAD ACTUAL	NUEVO RETO (Un paso más allá)	FECHA PARA IMPLEMENTAR
1.	☆☆☆☆☆		___ / ___ / ___
2.	☆☆☆☆☆		___ / ___ / ___
3.	☆☆☆☆☆		___ / ___ / ___
4.	☆☆☆☆☆		___ / ___ / ___
5.	☆☆☆☆☆		___ / ___ / ___



Pequeños retos sostenidos = Grandes resultados acumulados.

5

SISTEMA DE HÁBITOS AUTOMÁTICOS

¿Cómo estoy asegurando que mis hábitos importantes se mantengan sin depender de la motivación?

**HE DEFINIDO HORAS FIJAS**

Mis hábitos clave tienen un horario concreto.

Mis horas clave:

**HE PREPARADO MI ENTORNO**

Mi entorno me facilita hacer lo correcto.

Entorno preparado:

**HE ELIMINADO FRICCIÓN**

He hecho mis hábitos lo más fáciles posible.

Acciones tomadas:

**HE CREADO RECORDATORIOS**

Tengo señales que me activan automáticamente.

Mis recordatorios:

**TENGO RENDICIÓN DE CUENTAS**

Comparto mis objetivos con alguien.

¿Con quién?

6

PLAN PARA LOS PRÓXIMOS 10 DÍAS

¿En qué me enfocaré para seguir creciendo?

1. Hábito principal
a fortalecer:

2. Nuevo reto que asumiré:

3. Resultado que espero lograr:

**MI DECLARACIÓN
DE CRECIMIENTO**Me comprometo a seguir
evolucionando cada día.

**HOY NO SOLO FUI CONSTANTE. HOY ELEGÍ EVOLUCIONAR.**

1% mejor cada día. Ese es el juego.

BLOQUE 5
DÍA 42
**EVOLUCIONAR
Y CRECER**



*"La disciplina de hoy
es la libertad de mañana."*

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE EVOLUCIÓN



¿Qué tipo de persona quiero ser dentro de 90 días?

¿Qué hábitos me acercan a esa persona?



Hoy elijo crecer un 1% mejor que ayer.

2 REVISIÓN DE OBJETIVOS



Objetivo principal actual: _____

¿SIGO ENFOCADO?

¿Sigue siendo importante
para mí este objetivo?

- ☐ Sí, totalmente
☐ Sí, pero necesito ajustarlo
☐ No tanto
☐ Ya no es relevante

¿Por qué?

EVALUACIÓN DEL PROGRESO

¿Qué progreso he logrado hasta ahora?

_____ %

¿Qué ha funcionado mejor?

¿Qué me ha frenado?

AJUSTES NECESARIOS

¿Qué necesito cambiar
para avanzar más?

Nuevo objetivo (si aplica):

3 AUTOMATIZAR HÁBITOS

Convierte tus hábitos en algo automático para que tu energía se enfoque en lo importante.

HÁBITO CLAVE	DISPARADOR (¿Qué lo activa?)	RUTINA (¿Qué hago?)	RECOMPENSA (¿Qué obtengo?)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			



Regla de oro: Diseña tu entorno y tus rutinas para que el hábito sea la opción más fácil.



RECUERDA: La constancia te mantiene en el juego. La mejora continua te lleva al siguiente nivel.

4

AUMENTAR LA DIFICULTAD (PROGRESIÓN INTELIGENTE)



Cuando algo se vuelve fácil, es momento de subir el nivel.

ÁREA / HÁBITO	DIFICULTAD ACTUAL	NUEVO RETO (Un paso más allá)	FECHA PARA IMPLEMENTAR
1.	☆☆☆☆☆		___/___/___
2.	☆☆☆☆☆		___/___/___
3.	☆☆☆☆☆		___/___/___
4.	☆☆☆☆☆		___/___/___
5.	☆☆☆☆☆		___/___/___



Pequeños retos sostenidos = Grandes resultados acumulados.

5

SISTEMA DE HÁBITOS AUTOMÁTICOS



¿Cómo estoy asegurando que mis hábitos importantes se mantengan sin depender de la motivación?



HE DEFINIDO HORAS FIJAS

Mis hábitos clave tienen un horario concreto.

Mis horas clave:



HE PREPARADO MI ENTORNO

Mi entorno me facilita hacer lo correcto.

Entorno preparado:



HE ELIMINADO FRICCIÓN

He hecho mis hábitos lo más fáciles posible.

Acciones tomadas:



HE CREADO RECORDATORIOS

Tengo señales que me activan automáticamente.

Mis recordatorios:



TENGO RENDICIÓN DE CUENTAS

Comparto mis objetivos con alguien.

¿Con quién?

6

PLAN PARA LOS PRÓXIMOS 10 DÍAS



¿En qué me enfocaré para seguir creciendo?

1. Hábito principal a fortalecer:

2. Nuevo reto que asumiré:

3. Resultado que espero lograr:



MI DECLARACIÓN DE CRECIMIENTO

Me comprometo a seguir evolucionando cada día.



HOY NO SOLO FUI CONSTANTE. HOY ELEGÍ EVOLUCIONAR.



1% mejor cada día. Ese es el juego.

BLOQUE 5

DÍA 43

EVOLUCIONAR Y CRECER



*"Cada pequeño paso constante
te lleva más lejos de lo que imaginas."*

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE EVOLUCIÓN



¿Qué tipo de persona quiero ser dentro de 90 días?

¿Qué hábitos me acercan a esa persona?



Hoy elijo crecer un 1% mejor que ayer.

2 REVISIÓN DE OBJETIVOS



Objetivo principal actual: _____

¿SIGO ENFOCADO?

¿Sigue siendo importante
para mí este objetivo?

- ☐ Sí, totalmente
- ☐ Sí, pero necesito ajustarlo
- ☐ No tanto
- ☐ Ya no es relevante

¿Por qué?

EVALUACIÓN DEL PROGRESO

¿Qué progreso he logrado hasta ahora?

_____ %

¿Qué ha funcionado mejor?

¿Qué me ha frenado?

AJUSTES NECESARIOS

¿Qué necesito cambiar
para avanzar más?

Nuevo objetivo (si aplica):

3 AUTOMATIZAR HÁBITOS

Convierte tus hábitos en algo automático para que tu energía se enfoque en lo importante.

HÁBITO CLAVE	DISPARADOR (¿Qué lo activa?)	RUTINA (¿Qué hago?)	RECOMPENSA (¿Qué obtengo?)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			



Regla de oro: Diseña tu entorno y tus rutinas para que el hábito sea la opción más fácil.



RECUERDA: La constancia te mantiene en el juego. La mejora continua te lleva al siguiente nivel.

4

AUMENTAR LA DIFICULTAD (PROGRESIÓN INTELIGENTE)

Cuando algo se vuelve fácil, es momento de subir el nivel.

ÁREA / HÁBITO	DIFICULTAD ACTUAL	NUEVO RETO (Un paso más allá)	FECHA PARA IMPLEMENTAR
1.	☆☆☆☆☆		___/___/___
2.	☆☆☆☆☆		___/___/___
3.	☆☆☆☆☆		___/___/___
4.	☆☆☆☆☆		___/___/___
5.	☆☆☆☆☆		___/___/___



Pequeños retos sostenidos = Grandes resultados acumulados.

5

SISTEMA DE HÁBITOS AUTOMÁTICOS

¿Cómo estoy asegurando que mis hábitos importantes se mantengan sin depender de la motivación?

**HE DEFINIDO HORAS FIJAS**

Mis hábitos clave tienen un horario concreto.

Mis horas clave:

**HE PREPARADO MI ENTORNO**

Mi entorno me facilita hacer lo correcto.

Entorno preparado:

**HE ELIMINADO FRICCIÓN**

He hecho mis hábitos lo más fáciles posible.

Acciones tomadas:

**HE CREADO RECORDATORIOS**

Tengo señales que me activan automáticamente.

Mis recordatorios:

**TENGO RENDICIÓN DE CUENTAS**

Comparto mis objetivos con alguien.

¿Con quién?

6

PLAN PARA LOS PRÓXIMOS 10 DÍAS

¿En qué me enfocaré para seguir creciendo?

1. Hábito principal
a fortalecer:

2. Nuevo reto que asumiré:

3. Resultado que espero lograr:

**MI DECLARACIÓN
DE CRECIMIENTO**Me comprometo a seguir
evolucionando cada día.

**HOY NO SOLO FUI CONSTANTE. HOY ELEGÍ EVOLUCIONAR.**

1% mejor cada día. Ese es el juego.

BLOQUE 5

DÍA 44

EVOLUCIONAR
Y CRECER

*"El progreso no es suerte,
es el resultado de tu constancia diaria."*

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE EVOLUCIÓN



¿Qué tipo de persona quiero ser dentro de 90 días?

¿Qué hábitos me acercan a esa persona?



Hoy elijo crecer un 1% mejor que ayer.

2 REVISIÓN DE OBJETIVOS



Objetivo principal actual: _____

¿SIGO ENFOCADO?

¿Sigue siendo importante
para mí este objetivo?

- ☐ Sí, totalmente
- ☐ Si, pero necesito ajustarlo
- ☐ No tanto
- ☐ Ya no es relevante

¿Por qué?

EVALUACIÓN DEL PROGRESO

¿Qué progreso he logrado hasta ahora?

_____ %

¿Qué ha funcionado mejor?

¿Qué me ha frenado?

AJUSTES NECESARIOS

¿Qué necesito cambiar
para avanzar más?

Nuevo objetivo (si aplica):

3 AUTOMATIZAR HÁBITOS

Convierte tus hábitos en algo automático para que tu energía se enfoque en lo importante.

HÁBITO CLAVE	DISPARADOR (¿Qué lo activa?)	RUTINA (¿Qué hago?)	RECOMPENSA (¿Qué obtengo?)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			



Regla de oro: Diseña tu entorno y tus rutinas para que el hábito sea la opción más fácil.



RECUERDA: La constancia te mantiene en el juego. La mejora continua te lleva al siguiente nivel.

4

AUMENTAR LA DIFICULTAD (PROGRESIÓN INTELIGENTE)

Cuando algo se vuelve fácil, es momento de subir el nivel.

ÁREA / HÁBITO	DIFICULTAD ACTUAL	NUEVO RETO (Un paso más allá)	FECHA PARA IMPLEMENTAR
1.	☆☆☆☆☆		___/___/___
2.	☆☆☆☆☆		___/___/___
3.	☆☆☆☆☆		___/___/___
4.	☆☆☆☆☆		___/___/___
5.	☆☆☆☆☆		___/___/___



Pequeños retos sostenidos = Grandes resultados acumulados.

5

SISTEMA DE HÁBITOS AUTOMÁTICOS

¿Cómo estoy asegurando que mis hábitos importantes se mantengan sin depender de la motivación?

**HE DEFINIDO HORAS FIJAS**

Mis hábitos clave tienen un horario concreto.

Mis horas clave:

**HE PREPARADO MI ENTORNO**

Mi entorno me facilita hacer lo correcto.

Entorno preparado:

**HE ELIMINADO FRICCIÓN**

He hecho mis hábitos lo más fáciles posible.

Acciones tomadas:

**HE CREADO RECORDATORIOS**

Tengo señales que me activan automáticamente.

Mis recordatorios:

**TENGO RENDICIÓN DE CUENTAS**

Comparto mis objetivos con alguien.

¿Con quién?

6

PLAN PARA LOS PRÓXIMOS 10 DÍAS

¿En qué me enfocaré para seguir creciendo?

1. Hábito principal
a fortalecer:

2. Nuevo reto que asumiré:

3. Resultado que espero lograr:

**MI DECLARACIÓN
DE CRECIMIENTO**Me comprometo a seguir
evolucionando cada día.

**HOY NO SOLO FUI CONSTANTE. HOY ELEGÍ EVOLUCIONAR.**

1% mejor cada día. Ese es el juego.



*"Pequeñas decisiones diarias
construyen grandes resultados."*

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE EVOLUCIÓN



¿Qué tipo de persona quiero ser dentro de 90 días?

¿Qué hábitos me acercan a esa persona?



Hoy elijo crecer un 1% mejor que ayer.

2 REVISIÓN DE OBJETIVOS



Objetivo principal actual: _____

¿SIGO ENFOCADO?

¿Sigue siendo importante
para mí este objetivo?

- ☐ Sí, totalmente
- ☐ Sí, pero necesito ajustarlo
- ☐ No tanto
- ☐ Ya no es relevante

¿Por qué?

EVALUACIÓN DEL PROGRESO

¿Qué progreso he logrado hasta ahora?

_____ %

¿Qué ha funcionado mejor?

¿Qué me ha frenado?

AJUSTES NECESARIOS

¿Qué necesito cambiar
para avanzar más?

Nuevo objetivo (si aplica):

3 AUTOMATIZAR HÁBITOS

Convierte tus hábitos en algo automático para que tu energía se enfoque en lo importante.

HÁBITO CLAVE	DISPARADOR (¿Qué lo activa?)	RUTINA (¿Qué hago?)	RECOMPENSA (¿Qué obtengo?)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			



Regla de oro: Diseña tu entorno y tus rutinas para que el hábito sea la opción más fácil.



RECUERDA: La constancia te mantiene en el juego. La mejora continua te lleva al siguiente nivel.

4

AUMENTAR LA DIFICULTAD (PROGRESIÓN INTELIGENTE)

Cuando algo se vuelve fácil, es momento de subir el nivel.

ÁREA / HÁBITO	DIFICULTAD ACTUAL	NUEVO RETO (Un paso más allá)	FECHA PARA IMPLEMENTAR
1.	☆☆☆☆☆		___/___/___
2.	☆☆☆☆☆		___/___/___
3.	☆☆☆☆☆		___/___/___
4.	☆☆☆☆☆		___/___/___
5.	☆☆☆☆☆		___/___/___



Pequeños retos sostenidos = Grandes resultados acumulados.

5

SISTEMA DE HÁBITOS AUTOMÁTICOS

¿Cómo estoy asegurando que mis hábitos importantes se mantengan sin depender de la motivación?

**HE DEFINIDO HORAS FIJAS**

Mis hábitos clave tienen un horario concreto.

Mis horas clave:

**HE PREPARADO MI ENTORNO**

Mi entorno me facilita hacer lo correcto.

Entorno preparado:

**HE ELIMINADO FRICCIÓN**

He hecho mis hábitos lo más fáciles posible.

Acciones tomadas:

**HE CREADO RECORDATORIOS**

Tengo señales que me activan automáticamente.

Mis recordatorios:

**TENGO RENDICIÓN DE CUENTAS**

Comparto mis objetivos con alguien.

¿Con quién?

6

PLAN PARA LOS PRÓXIMOS 10 DÍAS

¿En qué me enfocaré para seguir creciendo?

1. Hábito principal
a fortalecer:

2. Nuevo reto que asumiré:

3. Resultado que espero lograr:

**MI DECLARACIÓN
DE CRECIMIENTO**Me comprometo a seguir
evolucionando cada día.

**HOY NO SOLO FUI CONSTANTE. HOY ELEGÍ EVOLUCIONAR.**

1% mejor cada día. Ese es el juego.

BLOQUE 5

DÍA 46

EVOLUCIONAR Y CRECER



"Cada día es una nueva oportunidad para escribir la historia que quieres vivir."

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE EVOLUCIÓN



¿Qué tipo de persona quiero ser dentro de 90 días?

¿Qué hábitos me acercan a esa persona?



Hoy elijo crecer un 1% mejor que ayer.

2 REVISIÓN DE OBJETIVOS



Objetivo principal actual: _____

¿SIGO ENFOCADO?

¿Sigue siendo importante para mí este objetivo?

- ☐ Sí, totalmente
- ☐ Sí, pero necesito ajustarlo
- ☐ No tanto
- ☐ Ya no es relevante

¿Por qué?

EVALUACIÓN DEL PROGRESO

¿Qué progreso he logrado hasta ahora?

_____ %

¿Qué ha funcionado mejor?

¿Qué me ha frenado?

AJUSTES NECESARIOS

¿Qué necesito cambiar para avanzar más?

Nuevo objetivo (si aplica):

3 AUTOMATIZAR HÁBITOS

Convierte tus hábitos en algo automático para que tu energía se enfoque en lo importante.

HÁBITO CLAVE	DISPARADOR (¿Qué lo activa?)	RUTINA (¿Qué hago?)	RECOMPENSA (¿Qué obtengo?)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			



Regla de oro: Diseña tu entorno y tus rutinas para que el hábito sea la opción más fácil.



RECUERDA: La constancia te mantiene en el juego. La mejora continua te lleva al siguiente nivel.

4

AUMENTAR LA DIFICULTAD (PROGRESIÓN INTELIGENTE)

Cuando algo se vuelve fácil, es momento de subir el nivel.

ÁREA / HÁBITO	DIFICULTAD ACTUAL	NUEVO RETO (Un paso más allá)	FECHA PARA IMPLEMENTAR
1.	☆☆☆☆☆		___/___/___
2.	☆☆☆☆☆		___/___/___
3.	☆☆☆☆☆		___/___/___
4.	☆☆☆☆☆		___/___/___
5.	☆☆☆☆☆		___/___/___



Pequeños retos sostenidos = Grandes resultados acumulados.

5

SISTEMA DE HÁBITOS AUTOMÁTICOS

¿Cómo estoy asegurando que mis hábitos importantes se mantengan sin depender de la motivación?

**HE DEFINIDO HORAS FIJAS**

Mis hábitos clave tienen un horario concreto.

Mis horas clave:

**HE PREPARADO MI ENTORNO**

Mi entorno me facilita hacer lo correcto.

Entorno preparado:

**HE ELIMINADO FRICCIÓN**

He hecho mis hábitos lo más fáciles posible.

Acciones tomadas:

**HE CREADO RECORDATORIOS**

Tengo señales que me activan automáticamente.

Mis recordatorios:

**TENGO RENDICIÓN DE CUENTAS**

Comparto mis objetivos con alguien.

¿Con quién?

6

PLAN PARA LOS PRÓXIMOS 10 DÍAS

¿En qué me enfocaré para seguir creciendo?

1. Hábito principal
a fortalecer:

2. Nuevo reto que asumiré:

3. Resultado que espero lograr:

**MI DECLARACIÓN
DE CRECIMIENTO**Me comprometo a seguir
evolucionando cada día.

**HOY NO SOLO FUI CONSTANTE. HOY ELEGÍ EVOLUCIONAR.**

1% mejor cada día. Ese es el juego.

BLOQUE 5

DÍA 47

EVOLUCIONAR Y CRECER



"La constancia transforma lo ordinario en extraordinario."

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE EVOLUCIÓN



¿Qué tipo de persona quiero ser dentro de 90 días?

¿Qué hábitos me acercan a esa persona?



Hoy elijo crecer un 1% mejor que ayer.

2 REVISIÓN DE OBJETIVOS



Objetivo principal actual: _____

¿SIGO ENFOCADO?

¿Sigue siendo importante para mí este objetivo?

- ☐ Sí, totalmente
- ☐ Sí, pero necesito ajustarlo
- ☐ No tanto
- ☐ Ya no es relevante

¿Por qué?

EVALUACIÓN DEL PROGRESO

¿Qué progreso he logrado hasta ahora?

_____ %

¿Qué ha funcionado mejor?

¿Qué me ha frenado?

AJUSTES NECESARIOS

¿Qué necesito cambiar para avanzar más?

Nuevo objetivo (si aplica):

3 AUTOMATIZAR HÁBITOS

Convierte tus hábitos en algo automático para que tu energía se enfoque en lo importante.

HÁBITO CLAVE	DISPARADOR (¿Qué lo activa?)	RUTINA (¿Qué hago?)	RECOMPENSA (¿Qué obtengo?)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			



Regla de oro: Diseña tu entorno y tus rutinas para que el hábito sea la opción más fácil.



RECUERDA: La constancia te mantiene en el juego. La mejora continua te lleva al siguiente nivel.

4

AUMENTAR LA DIFICULTAD (PROGRESIÓN INTELIGENTE)

Cuando algo se vuelve fácil, es momento de subir el nivel.

ÁREA / HÁBITO	DIFICULTAD ACTUAL	NUEVO RETO (Un paso más allá)	FECHA PARA IMPLEMENTAR
1.	☆☆☆☆☆		___/___/___
2.	☆☆☆☆☆		___/___/___
3.	☆☆☆☆☆		___/___/___
4.	☆☆☆☆☆		___/___/___
5.	☆☆☆☆☆		___/___/___



Pequeños retos sostenidos = Grandes resultados acumulados.

5

SISTEMA DE HÁBITOS AUTOMÁTICOS

¿Cómo estoy asegurando que mis hábitos importantes se mantengan sin depender de la motivación?

**HE DEFINIDO HORAS FIJAS**

Mis hábitos clave tienen un horario concreto.

Mis horas clave:

**HE PREPARADO MI ENTORNO**

Mi entorno me facilita hacer lo correcto.

Entorno preparado:

**HE ELIMINADO FRICCIÓN**

He hecho mis hábitos lo más fáciles posible.

Acciones tomadas:

**HE CREADO RECORDATORIOS**

Tengo señales que me activan automáticamente.

Mis recordatorios:

**TENGO RENDICIÓN DE CUENTAS**

Comparto mis objetivos con alguien.

¿Con quién?

6

PLAN PARA LOS PRÓXIMOS 10 DÍAS

¿En qué me enfocaré para seguir creciendo?

1. Hábito principal
a fortalecer:

2. Nuevo reto que asumiré:

3. Resultado que espero lograr:

**MI DECLARACIÓN
DE CRECIMIENTO**Me comprometo a seguir
evolucionando cada día.

**HOY NO SOLO FUI CONSTANTE. HOY ELEGÍ EVOLUCIONAR.**

1% mejor cada día. Ese es el juego.

BLOQUE 5

DÍA 48

EVOLUCIONAR
Y CRECER



"El cambio empieza cuando decides ser mejor que ayer."

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE EVOLUCIÓN



¿Qué tipo de persona quiero ser dentro de 90 días?

¿Qué hábitos me acercan a esa persona?



Hoy elijo crecer un 1% mejor que ayer.

2 REVISIÓN DE OBJETIVOS



Objetivo principal actual: _____

¿SIGO ENFOCADO?

¿Sigue siendo importante para mí este objetivo?

- ☐ Sí, totalmente
- ☐ Sí, pero necesito ajustarlo
- ☐ No tanto
- ☐ Ya no es relevante

¿Por qué?

EVALUACIÓN DEL PROGRESO

¿Qué progreso he logrado hasta ahora?

_____ %

¿Qué ha funcionado mejor?

¿Qué me ha frenado?

AJUSTES NECESARIOS

¿Qué necesito cambiar para avanzar más?

Nuevo objetivo (si aplica):

3 AUTOMATIZAR HÁBITOS

Convierte tus hábitos en algo automático para que tu energía se enfoque en lo importante.

HÁBITO CLAVE	DISPARADOR (¿Qué lo activa?)	RUTINA (¿Qué hago?)	RECOMPENSA (¿Qué obtengo?)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			



Regla de oro: Diseña tu entorno y tus rutinas para que el hábito sea la opción más fácil.



RECUERDA: La constancia te mantiene en el juego. La mejora continua te lleva al siguiente nivel.

4

AUMENTAR LA DIFICULTAD (PROGRESIÓN INTELIGENTE)

Cuando algo se vuelve fácil, es momento de subir el nivel.

ÁREA / HÁBITO	DIFICULTAD ACTUAL	NUEVO RETO (Un paso más allá)	FECHA PARA IMPLEMENTAR
1.	☆☆☆☆☆		___/___/___
2.	☆☆☆☆☆		___/___/___
3.	☆☆☆☆☆		___/___/___
4.	☆☆☆☆☆		___/___/___
5.	☆☆☆☆☆		___/___/___



Pequeños retos sostenidos = Grandes resultados acumulados.

5

SISTEMA DE HÁBITOS AUTOMÁTICOS

¿Cómo estoy asegurando que mis hábitos importantes se mantengan sin depender de la motivación?

**HE DEFINIDO HORAS FIJAS**

Mis hábitos clave tienen un horario concreto.

Mis horas clave:

**HE PREPARADO MI ENTORNO**

Mi entorno me facilita hacer lo correcto.

Entorno preparado:

**HE ELIMINADO FRICCIÓN**

He hecho mis hábitos lo más fáciles posible.

Acciones tomadas:

**HE CREADO RECORDATORIOS**

Tengo señales que me activan automáticamente.

Mis recordatorios:

**TENGO RENDICIÓN DE CUENTAS**

Comparto mis objetivos con alguien.

¿Con quién?

6

PLAN PARA LOS PRÓXIMOS 10 DÍAS

¿En qué me enfocaré para seguir creciendo?

1. Hábito principal
a fortalecer:

2. Nuevo reto que asumiré:

3. Resultado que espero lograr:

**MI DECLARACIÓN
DE CRECIMIENTO**Me comprometo a seguir
evolucionando cada día.

**HOY NO SOLO FUI CONSTANTE. HOY ELEGÍ EVOLUCIONAR.**

1% mejor cada día. Ese es el juego.

BLOQUE 5

DÍA 49

EVOLUCIONAR
Y CRECER



*"Pequeños pasos constantes
te llevan a grandes transformaciones."*

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE EVOLUCIÓN



¿Qué tipo de persona quiero ser dentro de 90 días?

¿Qué hábitos me acercan a esa persona?



Hoy elijo crecer un 1% mejor que ayer.

2 REVISIÓN DE OBJETIVOS



Objetivo principal actual: _____

¿SIGO ENFOCADO?

¿Sigue siendo importante
para mí este objetivo?

- ☐ Sí, totalmente
- ☐ Sí, pero necesito ajustarlo
- ☐ No tanto
- ☐ Ya no es relevante

¿Por qué?

EVALUACIÓN DEL PROGRESO

¿Qué progreso he logrado hasta ahora?

_____ %

¿Qué ha funcionado mejor?

¿Qué me ha frenado?

AJUSTES NECESARIOS

¿Qué necesito cambiar
para avanzar más?

Nuevo objetivo (si aplica):

3 AUTOMATIZAR HÁBITOS

Convierte tus hábitos en algo automático para que tu energía se enfoque en lo importante.

HÁBITO CLAVE	DISPARADOR (¿Qué lo activa?)	RUTINA (¿Qué hago?)	RECOMPENSA (¿Qué obtengo?)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			



Regla de oro: Diseña tu entorno y tus rutinas para que el hábito sea la opción más fácil.



RECUERDA: La constancia te mantiene en el juego. La mejora continua te lleva al siguiente nivel.

4

AUMENTAR LA DIFICULTAD (PROGRESIÓN INTELIGENTE)

Cuando algo se vuelve fácil, es momento de subir el nivel.

ÁREA / HÁBITO	DIFICULTAD ACTUAL	NUEVO RETO (Un paso más allá)	FECHA PARA IMPLEMENTAR
1.	☆☆☆☆☆		___/___/___
2.	☆☆☆☆☆		___/___/___
3.	☆☆☆☆☆		___/___/___
4.	☆☆☆☆☆		___/___/___
5.	☆☆☆☆☆		___/___/___



Pequeños retos sostenidos = Grandes resultados acumulados.

5

SISTEMA DE HÁBITOS AUTOMÁTICOS

¿Cómo estoy asegurando que mis hábitos importantes se mantengan sin depender de la motivación?

**HE DEFINIDO HORAS FIJAS**

Mis hábitos clave tienen un horario concreto.

Mis horas clave:

**HE PREPARADO MI ENTORNO**

Mi entorno me facilita hacer lo correcto.

Entorno preparado:

**HE ELIMINADO FRICCIÓN**

He hecho mis hábitos lo más fáciles posible.

Acciones tomadas:

**HE CREADO RECORDATORIOS**

Tengo señales que me activan automáticamente.

Mis recordatorios:

**TENGO RENDICIÓN DE CUENTAS**

Comparto mis objetivos con alguien.

¿Con quién?

6

PLAN PARA LOS PRÓXIMOS 10 DÍAS

¿En qué me enfocaré para seguir creciendo?

1. Hábito principal
a fortalecer:

2. Nuevo reto que asumiré:

3. Resultado que espero lograr:

**MI DECLARACIÓN
DE CRECIMIENTO**Me comprometo a seguir
evolucionando cada día.

**HOY NO SOLO FUI CONSTANTE. HOY ELEGÍ EVOLUCIONAR.**

1% mejor cada día. Ese es el juego.

BLOQUE 5

DÍA 50

EVOLUCIONAR Y CRECER



"Hoy es el resultado de tus decisiones de ayer. Mañana será el de las de hoy."

Fecha: ____ / ____ / ____

1 MI COMPROMISO DE EVOLUCIÓN



¿Qué tipo de persona quiero ser dentro de 90 días?

¿Qué hábitos me acercan a esa persona?



Hoy elijo crecer un 1% mejor que ayer.

2 REVISIÓN DE OBJETIVOS



Objetivo principal actual: _____

¿SIGO ENFOCADO?

¿Sigue siendo importante para mí este objetivo?

- ☐ Sí, totalmente
- ☐ Sí, pero necesito ajustarlo
- ☐ No tanto
- ☐ Ya no es relevante

¿Por qué?

EVALUACIÓN DEL PROGRESO

¿Qué progreso he logrado hasta ahora?

_____ %

¿Qué ha funcionado mejor?

¿Qué me ha frenado?

AJUSTES NECESARIOS

¿Qué necesito cambiar para avanzar más?

Nuevo objetivo (si aplica):

3 AUTOMATIZAR HÁBITOS

Convierte tus hábitos en algo automático para que tu energía se enfoque en lo importante.

HÁBITO CLAVE	DISPARADOR (¿Qué lo activa?)	RUTINA (¿Qué hago?)	RECOMPENSA (¿Qué obtengo?)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			



Regla de oro: Diseña tu entorno y tus rutinas para que el hábito sea la opción más fácil.



RECUERDA: La constancia te mantiene en el juego. La mejora continua te lleva al siguiente nivel.

4

AUMENTAR LA DIFICULTAD (PROGRESIÓN INTELIGENTE)

Cuando algo se vuelve fácil, es momento de subir el nivel.

ÁREA / HÁBITO	DIFICULTAD ACTUAL	NUEVO RETO (Un paso más allá)	FECHA PARA IMPLEMENTAR
1.	☆☆☆☆☆		___/___/___
2.	☆☆☆☆☆		___/___/___
3.	☆☆☆☆☆		___/___/___
4.	☆☆☆☆☆		___/___/___
5.	☆☆☆☆☆		___/___/___



Pequeños retos sostenidos = Grandes resultados acumulados.

5

SISTEMA DE HÁBITOS AUTOMÁTICOS

¿Cómo estoy asegurando que mis hábitos importantes se mantengan sin depender de la motivación?

**HE DEFINIDO HORAS FIJAS**

Mis hábitos clave tienen un horario concreto.

Mis horas clave:

**HE PREPARADO MI ENTORNO**

Mi entorno me facilita hacer lo correcto.

Entorno preparado:

**HE ELIMINADO FRICCIÓN**

He hecho mis hábitos lo más fáciles posible.

Acciones tomadas:

**HE CREADO RECORDATORIOS**

Tengo señales que me activan automáticamente.

Mis recordatorios:

**TENGO RENDICIÓN DE CUENTAS**

Comparto mis objetivos con alguien.

¿Con quién?

6

PLAN PARA LOS PRÓXIMOS 10 DÍAS

¿En qué me enfocaré para seguir creciendo?

1. Hábito principal
a fortalecer:

2. Nuevo reto que asumiré:

3. Resultado que espero lograr:

**MI DECLARACIÓN
DE CRECIMIENTO**Me comprometo a seguir
evolucionando cada día.

**HOY NO SOLO FUI CONSTANTE. HOY ELEGÍ EVOLUCIONAR.**

1% mejor cada día. Ese es el juego.



*“La disciplina no es para hoy,
es para la vida que estás construyendo.”*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpo mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvíó, haré esto para volver:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____

2. _____

3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.

BLOQUE 6

DÍA 52

CONSTRUIR PARA EL LARGO PLAZO



"Cada elección alineada con tu futuro te acerca a la vida que sueñas."

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpo mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvíó, haré esto para volver:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____

2. _____

3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*"No se trata de tener tiempo,
se trata de diseñar tu futuro cada día."*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpló mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvío, haré esto para volver:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____
2. _____
3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*"No se trata de ser el mejor hoy,
se trata de ser mejor que ayer."*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpo mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvíó, haré esto para volver:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____
2. _____
3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*"El progreso no siempre es visible,
pero siempre te está llevando lejos."*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpo mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvíó, haré esto para volver:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____

2. _____

3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



"Lo que construyes hoy, te acerca a la vida que algún día agradecerás."

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpló mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvíó, haré esto para volver:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____
2. _____
3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*"Cada pequeño paso que das hoy,
construye el mañana que sueñas."*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpló mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

- ☐
- ☐
- ☐

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

- ☐
- ☐
- ☐

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

- ☐
- ☐
- ☐

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvíó, haré esto para volver:

- ☐
- ☐
- ☐



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____
2. _____
3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*"La constancia de hoy
es el éxito de mañana."*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpo mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvíó, haré esto para volver:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____
2. _____
3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*"Tu enfoque determina tu realidad,
tu disciplina determina tu destino."*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpló mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

- ☐
- ☐
- ☐

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

- ☐
- ☐
- ☐

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

- ☐
- ☐
- ☐

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvío, haré esto para volver:

- ☐
- ☐
- ☐



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____
2. _____
3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*"No se trata de tener tiempo,
se trata de elegir en qué invertirlo."*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpló mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvíó, haré esto para volver:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____
2. _____
3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*"La disciplina no es para hoy,
es para la vida que estás construyendo."*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpló mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?



MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:



SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:



MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvíó, haré esto para volver:



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____
2. _____
3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*"Pequeñas decisiones constantes,
crean resultados extraordinarios."*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpló mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvío, haré esto para volver:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____

2. _____

3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*"La disciplina no es para hoy,
es para la vida que estás construyendo."*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpló mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvíó, haré esto para volver:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____
2. _____
3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*"Cada día que eliges disciplina,
estás diseñando el futuro que mereces."*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpló mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvío, haré esto para volver:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____
2. _____
3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*"La disciplina no es para hoy,
es para la vida que estás construyendo."*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpló mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?



MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:



SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:



MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvío, haré esto para volver:



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____
2. _____
3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*"La disciplina no es para hoy,
es para la vida que estás construyendo."*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpló mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvíó, haré esto para volver:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____
2. _____
3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*"Pequeños pasos constantes,
crean grandes transformaciones."*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumplo mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvíó, haré esto para volver:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____
2. _____
3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*"No necesitas ser perfecto,
solo necesitas ser constante."*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpló mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

☐ _____
☐ _____
☐ _____

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

☐ _____
☐ _____
☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

☐ _____
☐ _____
☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvíó, haré esto para volver:

☐ _____
☐ _____
☐ _____


No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____

2. _____

3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*"La motivación te empieza,
los hábitos te mantienen en marcha."*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpló mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvío, haré esto para volver:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____

2. _____

3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*"La visión sin acción es un sueño,
la acción sin visión es pérdida de tiempo."*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpló mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvíó, haré esto para volver:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____

2. _____

3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*"No midas el éxito por la velocidad,
sino por la dirección."*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpló mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvío, haré esto para volver:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____
2. _____
3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*"El progreso puede ser lento,
pero el retroceso es opcional."*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumplo mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvíó, haré esto para volver:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____
2. _____
3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*"La disciplina de hoy
es la libertad de toda tu vida."*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumplo mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvío, haré esto para volver:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____
2. _____
3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



"No es el talento, es el compromiso constante lo que construye resultados."

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumplo mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvío, haré esto para volver:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____
2. _____
3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*"La constancia de hoy
es la ventaja de tu mañana."*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpló mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

☐ _____
☐ _____
☐ _____

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

☐ _____
☐ _____
☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

☐ _____
☐ _____
☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvíó, haré esto para volver:

☐ _____
☐ _____
☐ _____


No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____
2. _____
3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*"La disciplina de hoy
es la libertad de mañana."*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpló mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

☐ _____
☐ _____
☐ _____

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

☐ _____
☐ _____
☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

☐ _____
☐ _____
☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvío, haré esto para volver:

☐ _____
☐ _____
☐ _____


No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____
2. _____
3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*"La claridad de hoy
es la dirección de tu mañana."*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpló mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mil día, haré esto:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvía, haré esto para volver:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____

2. _____

3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*"El progreso no siempre se ve,
pero siempre se construye."*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpló mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvíó, haré esto para volver:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____
2. _____
3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*"La disciplina de hoy
es la libertad de mañana."*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpló mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

☐ _____
☐ _____
☐ _____

MI Rutina mínima (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

☐ _____
☐ _____
☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

☐ _____
☐ _____
☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvío, haré esto para volver:

☐ _____
☐ _____
☐ _____


No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____

2. _____

3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



"Pequeños pasos constantes crean resultados extraordinarios."

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpló mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

☐ _____
☐ _____
☐ _____

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

☐ _____
☐ _____
☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

☐ _____
☐ _____
☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvíó, haré esto para volver:

☐ _____
☐ _____
☐ _____


No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____
2. _____
3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



"Lo que haces en silencio hoy, dará frutos mañana."

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpló mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

☐ _____
☐ _____
☐ _____

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

☐ _____
☐ _____
☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

☐ _____
☐ _____
☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvíó, haré esto para volver:

☐ _____
☐ _____
☐ _____


No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____
2. _____
3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*"La constancia de hoy
es la libertad de tu mañana."*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpló mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvío, haré esto para volver:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____

2. _____

3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



"El enfoque de hoy determina los resultados de mañana."

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpló mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvío, haré esto para volver:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____
2. _____
3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*"Hoy siembras disciplina,
mañana cosechas libertad."*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpo mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvíó, haré esto para volver:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____
2. _____
3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



"La acción constante convierte el esfuerzo de hoy en resultados de mañana."

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumplo mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI Rutina mínima (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvía, haré esto para volver:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____
2. _____
3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*“La disciplina de hoy
es la libertad de mañana.”*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumplo mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI Rutina mínima (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvía, haré esto para volver:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____
2. _____
3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*"No se trata de tener tiempo,
se trata de usarlo para lo que importa."*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpo mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

☐ _____
☐ _____
☐ _____

MI Rutina mínima (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

☐ _____
☐ _____
☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

☐ _____
☐ _____
☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvíó, haré esto para volver:

☐ _____
☐ _____
☐ _____


No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____
2. _____
3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*"Cada paso consciente
te acerca a la vida que deseas."*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumplo mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI Rutina mínima (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvíó, haré esto para volver:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____

2. _____

3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*"La constancia de hoy,
es la libertad de mañana."*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpló mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvío, haré esto para volver:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____
2. _____
3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



*"No es el final del camino,
es el comienzo de tu mejor versión."*

Fecha: ____ / ____ / ____



MI COMPROMISO DE IMPACTO

¿Qué tipo de vida quiero construir con mis hábitos?

¿Qué quiero que estos 90 días hayan cambiado en mí?



Pienso en grande, actúo pequeño, pero todos los días.



PLANIFICACIÓN SEMANAL

MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

LUN	
MAR	
MIÉ	
JUE	
VIE	
SÁB	
DOM	

BLOQUES DE TIEMPO DEDICADOS



Horas previstas para
mis prioridades:

_____ horas



Horas reales invertidas:

_____ horas



Planifico lo importante. Protejo mi tiempo. Cumpo mi plan.



MANTENIMIENTO DEL HÁBITO (SISTEMA PARA NO VOLVER ATRÁS)

MIS DISPARADORES

¿Qué señales me recuerdan actuar?

☐ _____
☐ _____
☐ _____

MI RUTINA MÍNIMA (NO NEGOCIABLE)

Aunque sea un mal día, haré esto:

☐ _____
☐ _____
☐ _____

SEÑALES DE ALERTA (Riesgo de caída)

Cuando note esto, redoblaré el enfoque:

☐ _____
☐ _____
☐ _____

MI PLAN DE RECUPERACIÓN

Si me desvío, haré esto para volver:

☐ _____
☐ _____
☐ _____


No busco perfección. Busco volver rápido y seguir avanzando.



RECUERDA: Pequeñas acciones diarias, repetidas en el tiempo, crean resultados extraordinarios.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.



PROYECTOS LARGOS (VISIÓN + PASOS)

Mis proyectos importantes (1-3 máximo)

PROYECTO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	PRÓXIMO PASO (esta semana)	PLAZO ESTIMADO
1.			___ / ___ / ___
2.			___ / ___ / ___
3.			___ / ___ / ___



Divido lo grande en pasos pequeños y me concentro en el siguiente.



REVISIÓN MENSUAL

¿CÓMO HA IDO ESTE MES?

Valora del 1 al 10 cada área.

Constancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfoque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bienestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Disciplina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



LOGROS MÁS IMPORTANTES

1. _____
2. _____
3. _____



LECCIONES APRENDIDAS



Celebro lo que he logrado y aprendo para seguir mejorando.



COMPROMISO CONTINUO

MI COMPROMISO PARA LOS
PRÓXIMOS 30 DÍAS

Me comprometo a seguir construyendo
mi mejor versión, un día a la vez.

Firma: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

CALENDARIO DE CONSISTENCIA

Marca cada día que cumplas tu compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Esto no termina aquí. Esto es el comienzo de tu nueva identidad.



TU FUTURO SE CONSTRUYE HOY.



1% mejor cada día = 37x mejor en un año.

