

Cómo funciona este planificador

Hecho para mentes que necesitan menos fricción, no más páginas.

- 1

Ábrelo en tu app

GoodNotes: + › Importar › elige el PDF. Notability: Importar › PDF. También funciona en Noteshelf, Xodo, Samsung Notes, Kindle Scribe y reMarkable. Usa el modo lectura/mano para tocar los enlaces.
- 2

Toca, no hagas scroll

Pestañas de meses a la derecha, menú arriba, cada fecha del calendario y cada número de semana son enlaces. Recorrer 480 páginas es justo la fricción que desaparece.
- 3

Empieza poco a poco

Usa solo la página diaria durante una semana: Top 3 y la casilla de «una cosa». Lo demás puede esperar hasta que te resulte fácil.
- 4

Primero vacía la mente

Cuando tu cabeza haga ruido, vacíala en una página antes de planificar. Con la cabeza llena no se planifica bien.
- 5

Haz la tarea más pequeña

¿Bloqueo? «Dividir» convierte una tarea grande en pasos tan pequeños que el primero dura dos minutos.
- 6

Recompénsate a propósito

Rellena tu menú de dopamina una vez. Elige de él cuando necesites arrancar o descansar, en lugar del móvil.
- 7

Saltarse días está bien

Las páginas con fecha no son un examen. Sáltate días, vuelve, sigue. El planificador te espera.

03 Enero 2026 · día 3

■ Si hoy solo hago UNA cosa

Top 3

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Vaciar la mente – sácalo de tu cabeza

Logros de hoy

Mi yo de mañana me agradecerá

ENERGÍA ○○○○○ ÁNIMO ○○○○○ SUEÑO _____

AGUA ○○○○○○○○ COMIDAS ○○○ MEDIC. ○ MOVER ○ FUERA ○

Menú de dopamina

Rellénalo una vez, un día bueno. Un día difícil, pide de él en lugar de coger el móvil.

Entrantes

2–5 minutos · un empujón para arrancar

· preparar un té

· una canción, alta

· salir un momento

Principales

más grandes, muy satisfactorios

· paseo con un pódcast

· cocinar algo

· llamar a alguien

Acompañamientos

para tareas aburridas

· música

· vídeo de body doubling

· fidget / escritorio de pie

Postres

agradable, pero con temporizador

· redes – 10 min

· un episodio

· juego – una partida

Especiales

para grandes logros

· excursión

· libro nuevo

· restaurante favorito

ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

Dividir – tareas grandes en pasos

Demasiado grande para empezar = aún no está dividido. Haz el paso 1 tan pequeño que dure dos minutos.

Tarea grande

Paso	calculo	× 2 = real
☐ 1.		
☐ 2.		
☐ 3.		
☐ 4.		
☐ 5.		
☐ 6.		
☐ 7.		
☐ 8.		
☐ 9.		
☐ 10.		

Primer paso de 2 minutos:

Recompensa al terminar:

Tarea grande

Paso	calculo	× 2 = real
☐ 1.		
☐ 2.		
☐ 3.		
☐ 4.		
☐ 5.		
☐ 6.		
☐ 7.		
☐ 8.		
☐ 9.		
☐ 10.		

Primer paso de 2 minutos:

Recompensa al terminar:

Vaciar la mente

Escríbelo todo. Ordena después: rodea lo de hoy, marca lo importante, tacha lo que no es tuyo.

ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC