

PLAN

TDAH

Planificador de funciones ejecutivas
para adultos

Priorizar. Empezar. Organizar el tiempo.

Volver al foco.

Dr. Ricardo Pech-George

Antes de empezar

Este planificador nació de una idea sencilla: una agenda sirve de poco si exige justamente las habilidades que están costando trabajo. Por eso aquí hay menos espacios para llenar y más lugares para decidir, dividir y volver a empezar.

No está pensado para registrar cada minuto del día. Está pensado para sacar pendientes de la cabeza, distinguir lo importante de lo accesorio y reducir una tarea hasta encontrar una acción que pueda iniciarse.

Habrán días en los que no lo uses. No los recuperes. Abre la página que corresponda y continúa. La utilidad del sistema está en poder regresar a él.

Usa lo que te ayude. Omite lo que no. Ajusta el sistema a tu manera de trabajar.

Cómo usarlo

Cinco decisiones son suficientes para empezar.

1

Elige tres prioridades

Selecciona como máximo tres cosas que realmente merecen tu atención hoy.

2

Encuentra el primer paso

Si una tarea se siente demasiado grande, escribe una acción concreta de cinco minutos.

3

Haz visible el tiempo

Estima cuánto tardarás y, cuando puedas, compara con el tiempo real.

4

Estaciona lo que interrumpe

Anota ideas y pendientes que aparezcan mientras trabajas, sin perseguirlos en ese momento.

5

Revisa y ajusta

Al terminar la semana observa qué funcionó. La revisión sirve para ajustar, no para calificarte.

SI PERDISTE EL HILO

Ve a Modo rescate. No necesitas completar las páginas que quedaron vacías.

Mi sistema personal

Una página para reconocer qué facilita o dificulta tu funcionamiento.

Mis mejores horas

Lo que suele distraerme

Lo que me ayuda a empezar

Una recompensa que sí me sirve

Personas para acompañamiento / body doubling

Señales de que estoy saturado

Lo que me ayuda a volver

Mes 1

Fechas importantes y una intención clara. Nada más.

INTENCIÓN DEL MES

L	M	X	J	V	S	D
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	31	32	33	34	35

Mes 2

Fechas importantes y una intención clara. Nada más.

INTENCIÓN DEL MES

L	M	X	J	V	S	D
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	31	32	33	34	35

Mes 3

Fechas importantes y una intención clara. Nada más.

INTENCIÓN DEL MES

L	M	X	J	V	S	D
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	31	32	33	34	35

Semana 1

Primero decide. Después distribuye.

TRES PRIORIDADES

1.

2.

3.

COMPROMISOS INAMOVIBLES

Lun

Mar

Mié

Jue

Vie

Fin de semana

PENDIENTES

PUEDE ESPERAR

Día 1 • Semana 1

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 2 • Semana 1

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 3 • Semana 1

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 4 • Semana 1

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 5 • Semana 1

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 6 • Semana 1

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 7 • Semana 1

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Semana 2

Primero decide. Después distribuye.

TRES PRIORIDADES

1.

2.

3.

COMPROMISOS INAMOVIBLES

Lun

Mar

Mié

Jue

Vie

Fin de semana

PENDIENTES

PUEDE ESPERAR

Día 1 • Semana 2

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 2 • Semana 2

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 3 • Semana 2

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 4 • Semana 2

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 5 • Semana 2

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 6 • Semana 2

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 7 • Semana 2

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Semana 3

Primero decide. Después distribuye.

TRES PRIORIDADES

1.

2.

3.

COMPROMISOS INAMOVIBLES

Lun

Mar

Mié

Jue

Vie

Fin de semana

PENDIENTES

PUEDE ESPERAR

Día 1 • Semana 3

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 2 • Semana 3

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 3 • Semana 3

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 4 • Semana 3

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 5 • Semana 3

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 6 • Semana 3

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 7 • Semana 3

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Semana 4

Primero decide. Después distribuye.

TRES PRIORIDADES

1.

2.

3.

COMPROMISOS INAMOVIBLES

Lun

Mar

Mié

Jue

Vie

Fin de semana

PENDIENTES

PUEDE ESPERAR

Día 1 • Semana 4

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 2 • Semana 4

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 3 • Semana 4

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 4 • Semana 4

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 5 • Semana 4

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 6 • Semana 4

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 7 • Semana 4

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Semana 5

Primero decide. Después distribuye.

TRES PRIORIDADES

1.

2.

3.

COMPROMISOS INAMOVIBLES

Lun

Mar

Mié

Jue

Vie

Fin de semana

PENDIENTES

PUEDE ESPERAR

Día 1 • Semana 5

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 2 • Semana 5

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 3 • Semana 5

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 4 • Semana 5

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 5 • Semana 5

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 6 • Semana 5

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 7 • Semana 5

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Semana 6

Primero decide. Después distribuye.

TRES PRIORIDADES

1.

2.

3.

COMPROMISOS INAMOVIBLES

Lun

Mar

Mié

Jue

Vie

Fin de semana

PENDIENTES

PUEDE ESPERAR

Día 1 • Semana 6

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 2 • Semana 6

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 3 • Semana 6

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 4 • Semana 6

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 5 • Semana 6

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 6 • Semana 6

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 7 • Semana 6

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Semana 7

Primero decide. Después distribuye.

TRES PRIORIDADES

1.

2.

3.

COMPROMISOS INAMOVIBLES

Lun

Mar

Mié

Jue

Vie

Fin de semana

PENDIENTES

PUEDE ESPERAR

Día 1 • Semana 7

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 2 • Semana 7

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 3 • Semana 7

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 4 • Semana 7

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 5 • Semana 7

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 6 • Semana 7

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 7 • Semana 7

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Semana 8

Primero decide. Después distribuye.

TRES PRIORIDADES

1.

2.

3.

COMPROMISOS INAMOVIBLES

Lun

Mar

Mié

Jue

Vie

Fin de semana

PENDIENTES

PUEDE ESPERAR

Día 1 • Semana 8

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 2 • Semana 8

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 3 • Semana 8

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 4 • Semana 8

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 5 • Semana 8

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 6 • Semana 8

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 7 • Semana 8

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Semana 9

Primero decide. Después distribuye.

TRES PRIORIDADES

1.

2.

3.

COMPROMISOS INAMOVIBLES

Lun

Mar

Mié

Jue

Vie

Fin de semana

PENDIENTES

PUEDE ESPERAR

Día 1 • Semana 9

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 2 • Semana 9

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 3 • Semana 9

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 4 • Semana 9

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 5 • Semana 9

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 6 • Semana 9

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 7 • Semana 9

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Semana 10

Primero decide. Después distribuye.

TRES PRIORIDADES

1.

2.

3.

COMPROMISOS INAMOVIBLES

Lun

Mar

Mié

Jue

Vie

Fin de semana

PENDIENTES

PUEDE ESPERAR

Día 1 • Semana 10

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 2 • Semana 10

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 3 • Semana 10

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 4 • Semana 10

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 5 • Semana 10

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 6 • Semana 10

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 7 • Semana 10

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Semana 11

Primero decide. Después distribuye.

TRES PRIORIDADES

1.

2.

3.

COMPROMISOS INAMOVIBLES

Lun

Mar

Mié

Jue

Vie

Fin de semana

PENDIENTES

PUEDE ESPERAR

Día 1 • Semana 11

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 2 • Semana 11

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 3 • Semana 11

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 4 • Semana 11

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 5 • Semana 11

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 6 • Semana 11

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 7 • Semana 11

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Semana 12

Primero decide. Después distribuye.

TRES PRIORIDADES

1.

2.

3.

COMPROMISOS INAMOVIBLES

Lun

Mar

Mié

Jue

Vie

Fin de semana

PENDIENTES

PUEDE ESPERAR

Día 1 • Semana 12

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 2 • Semana 12

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 3 • Semana 12

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 4 • Semana 12

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 5 • Semana 12

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 6 • Semana 12

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Día 7 • Semana 12

¿Qué haría que hoy valiera la pena?

LAS TRES ESENCIALES

1.

2.

3.

LA TAREA QUE CUESTA EMPEZAR

PRIMER PASO DE 5 MINUTOS

ESTIMÉ

REAL

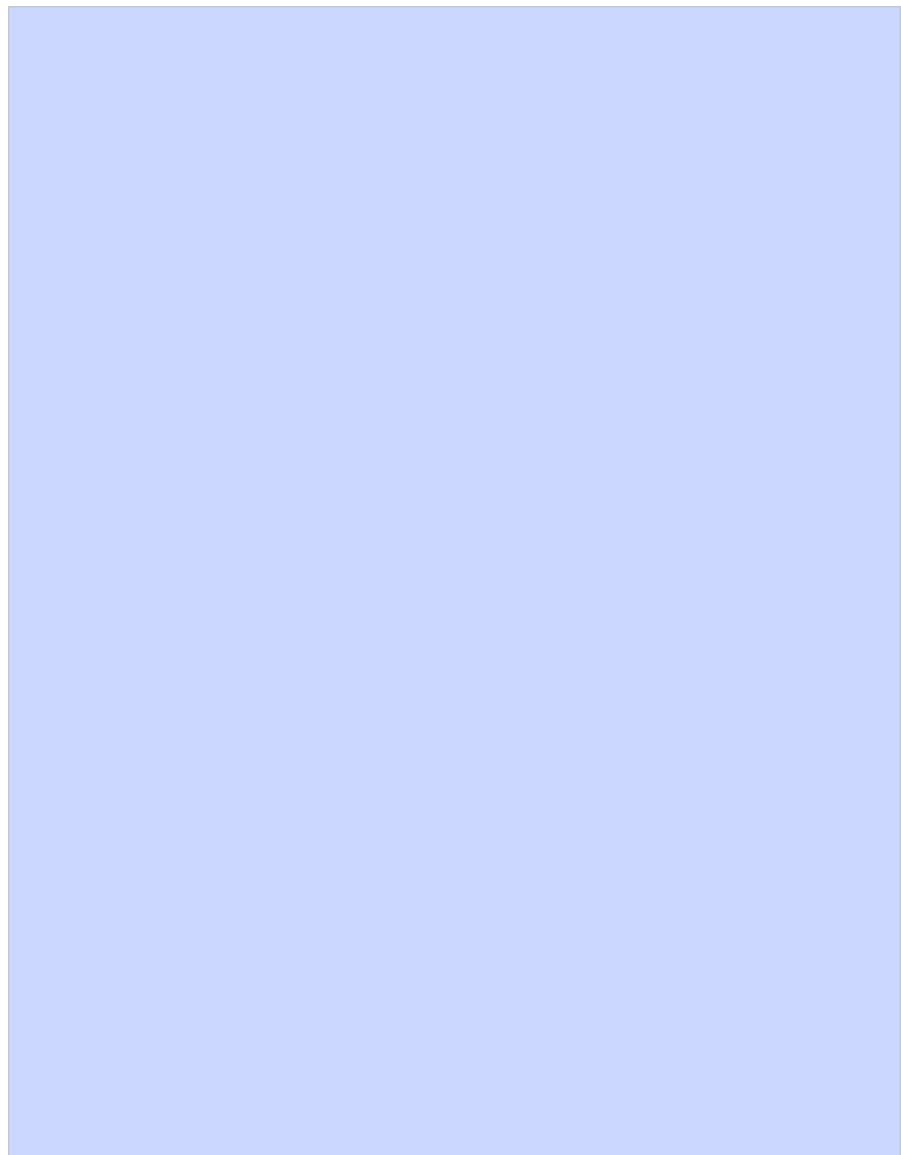
INICIO

SI QUEDA TIEMPO

ESTACIONAMIENTO DE DISTRACCIONES

Descarga mental

Saca de la cabeza lo que está compitiendo por tu atención. Organiza después.



Lo estoy evitando

La pregunta no es por qué 'deberías' hacerlo, sino qué está haciendo difícil empezar.

¿Qué estoy evitando?

¿Qué lo vuelve difícil?

¿Qué puedo eliminar o delegar?

¿Cómo puedo hacerlo más pequeño?

Primer paso de 5 minutos

Después me recompenso con

Modo rescate

Para esos días en los que todo se acumuló o dejaste de usar el planificador.

1. No intentes ponerte al corriente.
2. Vacía lo que está ocupando espacio mental.
3. Elige una sola cosa importante.
4. Encuentra un paso de cinco minutos.
5. Haz ese paso y vuelve a elegir.

TODO LO QUE TENGO EN LA CABEZA



UNA COSA IMPORTANTE



MI PRIMER PASO



Revisión semanal 1

Revisar es observar el sistema, no evaluarte a ti.

¿Qué terminé?

¿Qué quedó pendiente?

¿Qué puedo eliminar?

¿Qué puedo delegar?

¿Qué pasa a la próxima semana?

¿Qué funcionó bien?

Un ajuste para la próxima semana

Revisión semanal 2

Revisar es observar el sistema, no evaluarte a ti.

¿Qué terminé?

¿Qué quedó pendiente?

¿Qué puedo eliminar?

¿Qué puedo delegar?

¿Qué pasa a la próxima semana?

¿Qué funcionó bien?

Un ajuste para la próxima semana

Revisión semanal 3

Revisar es observar el sistema, no evaluarte a ti.

¿Qué terminé?

¿Qué quedó pendiente?

¿Qué puedo eliminar?

¿Qué puedo delegar?

¿Qué pasa a la próxima semana?

¿Qué funcionó bien?

Un ajuste para la próxima semana

Revisión semanal 4

Revisar es observar el sistema, no evaluarte a ti.

¿Qué terminé?

¿Qué quedó pendiente?

¿Qué puedo eliminar?

¿Qué puedo delegar?

¿Qué pasa a la próxima semana?

¿Qué funcionó bien?

Un ajuste para la próxima semana

Revisión semanal 5

Revisar es observar el sistema, no evaluarte a ti.

¿Qué terminé?

¿Qué quedó pendiente?

¿Qué puedo eliminar?

¿Qué puedo delegar?

¿Qué pasa a la próxima semana?

¿Qué funcionó bien?

Un ajuste para la próxima semana

Revisión semanal 6

Revisar es observar el sistema, no evaluarte a ti.

¿Qué terminé?

¿Qué quedó pendiente?

¿Qué puedo eliminar?

¿Qué puedo delegar?

¿Qué pasa a la próxima semana?

¿Qué funcionó bien?

Un ajuste para la próxima semana

Revisión semanal 7

Revisar es observar el sistema, no evaluarte a ti.

¿Qué terminé?

¿Qué quedó pendiente?

¿Qué puedo eliminar?

¿Qué puedo delegar?

¿Qué pasa a la próxima semana?

¿Qué funcionó bien?

Un ajuste para la próxima semana

Revisión semanal 8

Revisar es observar el sistema, no evaluarte a ti.

¿Qué terminé?

¿Qué quedó pendiente?

¿Qué puedo eliminar?

¿Qué puedo delegar?

¿Qué pasa a la próxima semana?

¿Qué funcionó bien?

Un ajuste para la próxima semana

Revisión semanal 9

Revisar es observar el sistema, no evaluarte a ti.

¿Qué terminé?

¿Qué quedó pendiente?

¿Qué puedo eliminar?

¿Qué puedo delegar?

¿Qué pasa a la próxima semana?

¿Qué funcionó bien?

Un ajuste para la próxima semana

Revisión semanal 10

Revisar es observar el sistema, no evaluarte a ti.

¿Qué terminé?

¿Qué quedó pendiente?

¿Qué puedo eliminar?

¿Qué puedo delegar?

¿Qué pasa a la próxima semana?

¿Qué funcionó bien?

Un ajuste para la próxima semana

Revisión semanal 11

Revisar es observar el sistema, no evaluarte a ti.

¿Qué terminé?

¿Qué quedó pendiente?

¿Qué puedo eliminar?

¿Qué puedo delegar?

¿Qué pasa a la próxima semana?

¿Qué funcionó bien?

Un ajuste para la próxima semana

Revisión semanal 12

Revisar es observar el sistema, no evaluarte a ti.

¿Qué terminé?

¿Qué quedó pendiente?

¿Qué puedo eliminar?

¿Qué puedo delegar?

¿Qué pasa a la próxima semana?

¿Qué funcionó bien?

Un ajuste para la próxima semana

Patrones • Mes 1

Busca información útil, no una racha perfecta.

CINCO COSAS QUE QUIERO OBSERVAR

1

2

3

4

5

Sueño y energía

Atención e inicio

Distracciones

Patrones • Mes 2

Busca información útil, no una racha perfecta.

CINCO COSAS QUE QUIERO OBSERVAR

1

2

3

4

5

Sueño y energía

Atención e inicio

Distracciones

Patrones • Mes 3

Busca información útil, no una racha perfecta.

CINCO COSAS QUE QUIERO OBSERVAR

1

2

3

4

5

Sueño y energía

Atención e inicio

Distracciones

Volver también cuenta

Este planificador no está hecho para demostrar constancia perfecta. Está hecho para que exista un lugar al cual regresar. Si una página quedó vacía, déjala vacía. Continúa desde hoy.

¿Qué necesita mi atención ahora?

¿Cuál es el paso más pequeño que puedo hacer?