1. Volcado de cabeza

Escribe todo lo que tienes dando vueltas, sin orden y sin filtrar. 5 minutos, sin parar.

Ahora márcalo sin pensarlo mucho

🔴 hoy 🟡 esta semana 🟢 cuando pueda ⚪ lo suelto (no pasa nada)

Contenido divulgativo. No sustituye el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional sanitario.

2. Tarea en 3 pasos

Para la tarea que llevas días evitando. El primer paso tiene que ser ridículamente pequeño.

La tarea que evito es...

Dónde lo dejo preparado para mañana

Paso 1 (2 minutos, tonto de fácil)

Paso 2

Paso 3

Qué me va a distraer y qué hago entonces

Premio al acabar (sí, en serio)

Contenido divulgativo. No sustituye el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional sanitario.

3. Revisión semanal (10 minutos)

Un repaso corto para no descubrir el lunes que se te ha ido la semana. Hazla siempre el mismo día.

3 cosas que sí salieron

Qué se me atravesó y por qué

1 cosa que cambio para la próxima semana

1 cosa que suelto (no era tan importante)

La semana que viene tengo...

Cómo estoy (1-5) y qué necesito

Contenido divulgativo. No sustituye el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional sanitario.

4. Cosas sin acabar

La lista de cosas a medio hacer que ocupan memoria de más. Escribe, marca y cierra tres hoy.

Qué es	¿Sigue importando?	Próxima acción mínima
	sí / no	
	sí / no	
	sí / no	
	sí / no	
	sí / no	
	sí / no	
	sí / no	
	sí / no	
	sí / no	
	sí / no	

Las 3 que cierro hoy

Dónde apunto lo que va saliendo

Contenido divulgativo. No sustituye el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional sanitario.