MÉTODO FAST · SUSTAIN · CARGA ENERGÍA

Mi Cargador de energía

Una recarga pequeña en cada pata de la silla, cada día. La constancia importa más que la intensidad.

LAS CUATRO RECARGAS DE LA SEMANA

	L	M	X	J	V	S	D
Yo profesional Mi recarga: _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Yo personal Mi recarga: _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pareja y familia Mi recarga: _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Amigos y comunidad Mi recarga: _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

EL PREMIO DE MAÑANA · lo eliges cada noche y va al calendario

Día	Algo para mí	Algo con alguien que quiero

REVISIÓN DEL VIERNES

Sueño, ejercicio, comida y mis cuatro patas: lo que más he descuidado es

_____

Mi único ajuste para la semana que viene:

_____

No añadas cosas nuevas: protege lo que ya sabes que te hace bien.

Método FAST, de Joaquín Peña (fastproductivity.com) · Licencia CC BY-NC-SA 4.0 · fastproductivity.com/licencia