Volcado Mental

Escribe todo lo que tienes pendiente, del trabajo y de tu vida. Sin filtrar, sin ordenar, sin juzgar.

Repasa: tus Focos · objetivos secundarios · casa · salud · familia · dinero · compromisos · el correo · el calendario de las dos próximas semanas.

Cada cosa que escribes es una cosa que tu cabeza deja de cargar.

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

Mi Cerebro Externo

Un Micro-Recordatorio por asunto: verbo de acción, el paso más pequeño posible, hacia la solución.

NIVEL FOCAL

Foco (de tu Brújula)	Micro-Recordatorio · el siguiente paso
1.	
2.	
3.	

NIVEL SECUNDARIO

Objetivo o responsabilidad	Micro-Recordatorio · el siguiente paso

RECORDATORIOS DELEGADOS · una fila por responsable, persona o agente

Responsable	Qué le he delegado	Qué ha aprendido · regla nueva	Reviso

¿Terminado? Táchalo y escribe el siguiente paso. Lo delegado: decides, ejecuta, corriges, das fe.

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