MÉTODO FAST · CADA DÍA

Mi día FAST

Quince minutos por la mañana y diez por la noche. Fecha: _____

MAÑANA

- [ ] 1 · He leído mi Brújula
- [ ] 2 · Burbuja y premio en el calendario
- [ ] 3 · He elegido mis Micro-Recordatorios
- [ ] 4 · Plan con un 40 % libre

MI PLAN

Burbuja: de _____ a _____ Micro-Recordatorio focal: _____

Mi premio de hoy · algo para mí: _____

y algo con alguien que quiero: _____

Micro-Recordatorios secundarios (para los huecos):

_____

_____

_____

_____

DURANTE EL DÍA

- [ ] 5 · He protegido la Burbuja
- [ ] 6 · Bandejas a cero (mediodía y tarde)
- [ ] 7 · Pausas, ejercicio y personas

NOCHE · RETROSPECTIVA

Foco 1 _____ Nota (1-10): _____

Foco 2 _____ Nota (1-10): _____

Foco 3 _____ Nota (1-10): _____

Qué ha ido bien: _____

Qué ajusto mañana: _____

Qué he aprendido hoy: _____

- [ ] 9 · He limpiado mis Micro-Recordatorios y he mirado los de mañana

El método no funciona los días que lo usas. Funciona cuando lo usas todos los días.

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