MÉTODO FAST · EMPIEZA

Mi plan de 4 semanas

Una fase por semana. Marca lo que vas haciendo. Empiezo el: _____

SEMANA 1 · LOS CIMIENTOS: FOCUS

- [ ] Una hora de perspectiva: volcado mental y áreas de vida del 1 al 10
- [ ] Mis tres Focos, con su resultado a corto plazo, en mi Brújula
- [ ] Qué me puede bloquear en cada Foco y cómo evitarlo
- [ ] Volcado convertido en Micro-Recordatorios en mi Cerebro Externo
- [ ] IA: instrucciones fijas con mis Focos; me hace preguntas

SEMANA 2 · LA EJECUCIÓN: ACHIEVE

- [ ] Rutina de mañana antes del correo (15 minutos)
- [ ] Burbuja bloqueada a primera hora y equipo avisado
- [ ] Checklists para 2-3 tareas que repito cada semana
- [ ] IA: clasifica lo que entra según mis Focos (no responde por mí)

SEMANA 3 · EL FILTRO: SUSTAIN

- [ ] Cada petición pasa por «¿alinea con mis Focos?»
- [ ] Segundo volcado mental, comparado con el primero
- [ ] Cada Micro-Recordatorio con el ciclo persona-agente: decido · ejecuta la persona o el agente
- [ ] Corrijo (con un agente, la regla queda fija) y doy fe solo si lo entiendo
- [ ] IA: retrospectiva de cinco minutos cada viernes

SEMANA 4 · LA ENERGÍA: SUSTAIN Y TARGET

- [ ] Siete minutos de ejercicio al día
- [ ] Alarma para irme a dormir
- [ ] Un cambio en la comida y un premio diario
- [ ] Rutina de noche: retrospectiva, limpieza y preparar mañana
- [ ] Viernes: las cuatro patas del 1 al 10; la más baja, prioridad

Lo que ya hacía bien y no voy a cambiar: _____

Es incremental, no todo o nada: cinturón blanco primero.

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