

Become Yourself

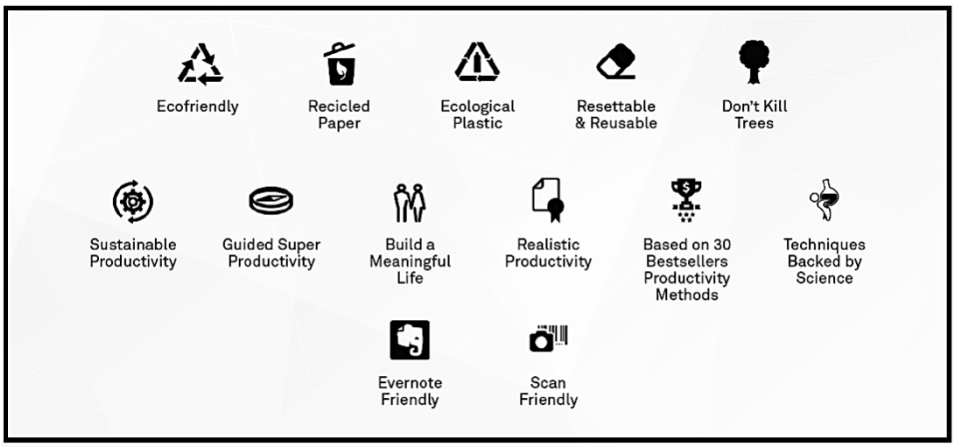
Life & **Productivity**
Methodology

www.fastproductivity.com

Joaquin Peña Siles

© 2022-2026 Joaquín Peña Siles · Método FAST. Este workbook se publica con licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0). Puedes usarlo, imprimirlo, compartirlo y adaptarlo sin fines comerciales, también con tu equipo o en tu organización, citando «Método FAST, de Joaquín Peña (fastproductivity.com)». Para impartir cursos o formación de pago con FAST necesitas permiso: fastproductivity.com/licencia

Versión 7.5 (2022). Próximamente, la versión 8, con los principios para trabajar con inteligencia artificial.



The Fast Methodology® Reseteable Notebook

INDICE

Bienvenida Y Cómo Usar El Workbook 5

0. El Método FAST: los principios de la productividad 7

1. Checklist Plan Implantación de FAST 19

2. Aclara tus opciones para encontrar tus FOCOS 29

3. Enfócate en lo importante 49

4. Anota todo lo que requiera tu atención: hojas para tomar notas 73

5. Tu Brújula: Listas de Focos y Objetivos Secundarios / Responsabilidades 155

6. Tu Cerebro Externo: Listas de Micro-Recordatorios FOCO 167

7. Tu Cerebro Externo: 21Listas de Micro-Recordatorios Objetivos Secundarios / Responsabilidades 177

8. Listas de Tareas Delegadas 199

9. Planifica tu día: El Plan Diario 209

10. Apuntes sobre FAST 315

Bienvenido al *Método FAST - Become Yourself*.

Enhorabuena por haber dado el paso para convertirte en FASTer.

Los FASTers reflexionan cómo es su vida, determinan lo que quieren cambiar y actúan a diario para acercarse poco a poco a su ideal sin perder el equilibrio, sin olvidarse de "vivir" y de cuidarse. Son personas que cada vez se acercan más a convertirse en ellos mismos, a vivir la vida cómo les gustaría, a ...

"Become Yourself"

En esta agenda y cuaderno de trabajo vas a encontrar las pautas más importantes de FAST y un plan de puesta en marcha (Bloque 0). Dentro de este plan comenzaremos realizando todos los pasos necesarios para aclarar tus objetivos y determinar los más prioritarios: tus FOCOS (Bloque 2). Tras esto podrás determinar el plan de acción para conseguirlos cubriendo el plan optimista y el plan para despejar obstáculos (Bloque 3).

También podrás tomar notas alineándolas con tus Focos y Responsabilidades (Bloque 4). Podrás mantener también tus Focos y Objetivos (Bloque 5) y listas de Tareas llamadas "Micro-Recordatorios" (Bloque 6, 7 y 8), y sobre todo, y quizás lo más importante de FAST, podrás usar la Agenda en formato *FAST para* planificar tus días fijando las burbuja de concentración para avanzar en tus Focos y evaluar tu avance y equilibrio personal (Bloque 9).

Por último, podrás tomar notas sobre las pautas y reglas del FAST más importantes para ti del Método FAST y anotar tus propias reflexiones y reglas de productividad (hazlo en el bloque 10).

En definitiva, esta agenda te ayudará a poner en marcha el método FAST y a gestionar todos tus hábitos productivos.

El método FAST: Los principios de la productividad

0

1 · Por qué es difícil ser productivos hoy y de dónde surge el método FAST

Estamos viviendo la 4ª Revolución Industrial, un periodo de intenso cambio y avance tecnológico exponencial. Esto ha hecho que las reglas, refranes y costumbres que usamos para organizarnos y guiar nuestra vida queden obsoletos.

A ti y a mi nos pasa lo mismo que le pasa a un campesino de 1.850 que nunca ha salido de su granja y de pronto se tiene que marchar a la ciudad. Llega al Londres de la Revolución Industrial, lleno de fábricas, antros y humo de las máquinas de vapor. Un lugar donde ya no se vive al ritmo del sol o las estaciones sino al ritmo de los turnos de la fábrica y sus sirenas de cambio de turno. Si el campesino intenta ser productivo, feliz o equilibrado con sus experiencias previas, no le va a ir demasiado bien.

Eso mismo está pasando justo ahora ante nuestras narices, solo que de forma muy rápida. Tanto, que muchas veces no somos conscientes de que el estrés que sufrimos o la falta de tiempo no es culpa de nuestro jefe, trabajo, o de nosotros mismos. Sino más bien de que estamos jugando en el mundo de la 4ª Revolución Industrial con reglas antiguas. Es cómo jugar al ajedrez con las reglas de las damas. Seguro que acabas estresado por no conseguir resultados y no paras de equivocarte. El escenario, el tablero parece el mismo, pero nos han cambiado las reglas del juego.

Afortunadamente, una de las grandes ventajas de la 4ª Revolución son los avances científicos que nos ayudan a comprender cómo funciona el mundo, y lo que a ti y a mi mas nos importa, cómo funciona el cerebro humano desde las emociones, pasando por las adicciones, los miedos, los procesos de pensamiento o la toma de decisiones. Al igual que los móviles han pasado de tener cámaras con unos pocos píxeles a una resolución increíble, lo mismo ha ocurrido con los aparatos de medida que estudian el cerebro, siendo hoy capaces de estudiar los circuitos de pensamiento del cerebro a nivel casi atómico. Desafortunadamente, este conocimiento científico aun no ha llegado al público general, así que desde FAST te acercamos a estos avances de modo que puedas aplicarlos en tu día a día para adaptarte al mundo actual.

Hoy sabemos que nuestro cerebro ha evolucionado por decenas de miles de años en un entorno muy distinto al actual, la sabana africana, donde funciona perfectamente para mantenernos con vida, que no felices, y hacer crecer la especie. Hoy sabemos que el mundo ha cambiado mucho y que, aunque la cultura, las normas sociales, las costumbres, los refranes nos ayudan a ir adaptándonos, en los últimos años el cambio debido a la revolución ha sido tan rápido que el nivel de inadaptación es tremendo.

Gracias al avance científico hoy sabemos que el mundo actual es muy distinto al de la sabana africana y esto hace que suframos muchas inadaptaciones en forma de comportamientos automáticos, que en la sabana africana nos mantienen vivos, pero ahora nos suponen un problema: procrastinación, impulsividad, sesgos cognitivos, etc.

2 · Las bases de FAST: Felicidad, Equilibrio, Flexibilidad y Fluidez y Desarrollo

2.1 · Buscas felicidad no “productividad”

Si lo pensamos detenidamente, la productividad no es más que una herramienta para ser más felices. ¿Para qué quieres la productividad?, ¿para terminar tu trabajo antes y tener tiempo para ti?, ¿para conseguir mejores resultados y sentirte orgullosa y válida?, ¿para progresar en el trabajo y con esos ingresos extra tener una mejor vida? Al fin y al cabo, lo que todos buscamos es sentirnos mejor, ser más felices.

La productividad FAST no es una herramienta para hacer más en menos tiempo. Es una herramienta para vivir la vida tomando las riendas en vez de dejarse arrastrar. Consiste en ser feliz haciendo lo que sabes que debes hacer sin esperar tener éxito. Es actuar cada día para acercarse poco a poco a lo que quieres sin dejar de vivir. Es vivir una vida con propósito y sentido cada día... siendo tú mismo:

¡Become Yourself!

2.2 · Sin equilibrio personal/profesional no hay productividad

El mundo actual es un mundo rápido, de eficiencia, de resultados, de éxito. La sociedad actual se ha desarrollado bajo el prisma del sistema capitalista cuya máximas principales son la productividad y el crecimiento. Si una empresa no triunfa, no es productiva, si sus productos no son excelentes y no crece, estará fuera del mercado y fracasará. Si una persona no es productiva, su trabajo no es excelente y no crece, se sentirá rechazada y fracasada.

El problema es que hemos alcanzado un punto de autoexigencia, perfeccionismo y necesidad de maximizar todo que hace que empleemos toda nuestra energía y tiempo en dar resultados profesionales y cuando no lo hacemos nos sentimos “rechazados”, fracasados, fuera del sistema. No paramos de correr a costa de nuestras relaciones personales, salud y felicidad persiguiendo una zanahoria que nunca alcanzamos. En entorno te pide crecer de manera continua, saltando de la felicidad efímera de un éxito al siguiente, es imposible alcanzar la zanahoria. Lo peor es que hoy sabemos por la ciencia que la felicidad no viene el éxito profesional, sino del equilibrio y las relaciones personales.

La ciencia nos muestra de manera contundente lo que sentimos de manera intuitiva. En el estudio más largo sobre felicidad realizado en Harvard durante 70 años concluyen que tener relaciones personales profundas y de calidad son la principal fuente de felicidad.

Los FASTers, personas que siguen el método FAST, son conscientes de esto, y tienen claro que sin equilibrio personal/profesional no hay productividad ni felicidad. Sin una

vida personal rica donde cultivemos las relaciones con las personas importantes, no es una vida feliz.

Y lo más interesante de todo es que, en nuestro estudio científico con más de 1.500 personas, concluimos que la herramienta que más impacta en productividad es precisamente esta, equilibrar vida personal y profesional. Así que además de hacernos felices, nos recarga nuestra energía para ser más productivos en el trabajo.

2.3 · Flexibilidad y fluidez

Vivimos la época de cambio más extremo de la historia. Se dice que el mundo se ha vuelto VUCA, que son las siglas de volátil, incierto, complejo y ambiguo, o tras el COVID incluso se le llama BANI, siglas en inglés de frágil, ansioso, no lineal (impredecible) e incomprensible. Las siglas asustan, pero como decía J. Cascio, top 100 thinkers y reconocido futurista, enfrentamos la "era del caos", una era de cambio impredecible sin precedentes.

La tecnología es el tic tac que marca el ritmo al que cambian las cosas y este ritmo está marcado por el máximo exponente de la tecnología: el microchip. El avance de los microchips se rige por la ley de Moore enunciada hace 60 años y que aún se sigue cumpliendo: la capacidad de almacenamiento y de cálculo se duplica cada 2 años. Esta velocidad de cambio sigue una progresión exponencial para la que nuestro cerebro no está preparado. Nuestros vaticinios a futuro los hacemos de manera lineal y cuando algo es exponencial no somos capaces de ver cómo de rápido van a suceder las cosas.

Pensando de forma lineal si yo tardo un día en caminar 10 km, en 12 días habré caminado 120 km y si voy mejorando un poco cada día pues quizás podremos que haber caminado 200 Km, o exagerando mucho 300km. Pero cuando nos enfrentamos a un ritmo de cambio exponencial, las cosas cambian mucho más rápido de lo que esperamos.

Si hoy caminamos 1 km y cada día camino el doble que el anterior, en un día camino 1 km, en dos días llevaré 3 km, ¿cuánto crees que caminaré el día 9? Solo ese día caminaré 512 km y el día antes llevaría acumulados 256KM, lo que sumado hacen 768 km, lo suficiente para casi cruzar España.

¿Pero cuánta distancia recorrería en 3 días más? ¿Cuánto imaginas? ¿Cruzamos Europa? La respuesta es mucho más de lo que nos dice la intuición. En tan solo 13 días habríamos dado la vuelta al mundo: 12.228 Km.

La tecnología afecta a todo, y cada vez va a afectar a más cosas. En un mundo inundado por la tecnología que se rige al tic tac de la ley de Moore todo está sujeto a un ritmo de cambio tan alto, que se entiende fácilmente que hayamos pasado de VUCA a BANI en poco tiempo, que sea cada vez más difícil hacer planes a futuro y acertar.

Tenemos que ser el junco que cede sin resistencia al viento y al agua. Tenemos que ser como el agua que se adapta sin resistencia a cualquier recipiente donde la viertas, que fluye sin reparos por cualquier cauce que tome.

Como decía Bruce Lee: Be water my friend. (Sé agua, amigo)

En un mundo de cambio constante, debemos abrazar el cambio, ser flexibles y fluir. Planificar sin esperar ningún resultado aprendiendo tanto de los éxitos como de los fracasos sin resistencia. Disfrutando siempre del camino y del aprendizaje.

Hoy planificar no se parece a una partida de ajedrez donde hay unas normas y unas opciones complejas pero acotadas. Es duro, porque esto nos saca de nuestra zona de confort donde todo está bajo control. Pero hoy lo único seguro es que todo cambia a un ritmo alto. Hoy mirar al futuro es más como pescar en un lago, donde tiras la caña y por ensayo y error vas aprendiendo que zonas y cebos funcionan sin saber lo que hay bajo la superficie, pero aceptando la incertidumbre y disfrutando del proceso.

Los FASTers planificamos con flexibilidad sin esperar resultados, pero siempre aprendiendo de los aciertos y los errores para la siguiente vez.

2.4 · Crecimiento constante: curiosidad y aprendizaje como hombres del nuevo renacimiento

La última máxima de un FASTer es el crecimiento y aprendizaje constante. En un mundo de cambio exponencial como el actual no es suficiente actuar bajo la premisa del ensayo y error y el auto aprendizaje, sino que es imprescindible aprender de los errores de otros, de aquellos que ya tienen experiencia en los retos que nosotros estamos enfrentando.

Vivimos en un mundo donde nuestros cerebros están interconectados y el saber fluye casi sin barreras. En el mundo físico el número de Dunbar nos dice que, en 5 pasos, contactando a conocidos de conocidos 5 veces, podemos alcanzar a cualquier persona del mundo. En la actualidad, con unos pocos clics podemos ver y escuchar las reflexiones de la persona más experimentada del mundo en el reto que tengamos por delante. Pretender aprender por nuestra cuenta sin explotar esta sabiduría, sufriendo las consecuencias del error, es cuanto menos una mala idea.

Estamos viviendo un nuevo renacimiento donde nuestro conocimiento se expande más allá de nuestro cerebro al estar interconectados con otros cerebros y su sabiduría a través de la red. Por si fuera poco, además de la sabiduría actual de otros cerebros, también podemos acceder a todo el conocimiento anterior de la humanidad y a la sabiduría aumentada que nos proporciona la inteligencia artificial, capaz de encontrar patrones en “todo” el conocimiento previo.

Hoy sabemos por la neurociencia que el cerebro mantiene su plasticidad hasta la vejez. Esto significa que nuestro cerebro está constantemente adaptándose a las

circunstancias que vivimos y cambiando la forma en las que unas neuronas se conectan con otras. Los circuitos neuronales cambian en base a nuestras experiencias y aprendizajes. Y esto lo que significa en esencia es que las personas sí cambiamos. Significa que el cerebro está hecho para el cambio, para adaptarse, aunque duela y sea incómodo. Llevamos toda la historia sufriendo cambios abruptos y adaptándonos.

Hoy no podemos ser menos. Hoy no debemos resistirnos, y la mejor forma es exponerse al cambio. Exponiéndonos a los avances ganamos visión de futuro, capacidad de adaptación y mejoramos nuestro entendimiento del mundo y de nosotros mismos. El cambio asusta cuando no lo comprendemos.

Lo interesante es que el futuro ya está ocurriendo, aunque no de manera generalizada. Si quieres ir en cabeza y cambiar de manera fluida, solo tienes que encontrar el futuro y aprender de los mejores. Solo tienes que aprender a diario y tener una mentalidad de crecimiento constante.

Los FASTers crecen y aprenden a diario.

3 · Los 4 principios de FAST

Tras varias décadas aplicando principios de productividad, investigando los últimos avances en mejora del rendimiento de sistemas de inteligencia artificial, de las empresas, y las personas, tras años observando el futuro de frente, trabajando en la frontera del conocimiento a diario, fuimos conscientes de que algo estaba pasando y que las reglas del juego habían cambiado. Así que usando las mismas herramientas y métodos científicos que me llevaron a la NASA con mi tesis, nos pusimos manos a la obra para detectar cuáles eran las nuevas reglas del juego. Con la paciencia que da la investigación cuyo objetivo no es el resultado sino encontrar la verdad, empezamos a preguntarle a cientos de personas, más de 1.500 en total, qué les impedía ser productivos. Los resultados a esas preguntas nos permitieron hacer una foto de las inadaptaciones al mundo actual que nos impiden avanzar. Nos dieron la piedra angular para empezar a entender qué ocurría y cómo reaccionar:

Siendo consciente de que tienes un problema, tienes el 80% de la solución.

Tras esto, cómo manda el método científico, analizamos todas las soluciones existentes a esos problemas de manera ordenada. Más de 40 métodos, multitud de artículos científicos y técnicas. El resultado de este análisis podría haber sido encontrar algún método que solucionara todos los problemas y nuestro trabajo habría culminado: solo hubiera quedado aprender ese método y difundirlo. Pero no fue así, lo que descubrimos es que todos los resultados previos habían sido desarrollados en un entorno distinto, la mayoría a. de G., es decir, antes de “San” Google que surgió en el 1998, pero sin lugar a dudas, siempre muy lejos del entorno actual de 4ª Revolución Industrial. La conclusión era clara, las reglas del juego habían cambiado, teníamos que aprender nuevos

principios, o al menos, redefinir los viejos principios, añadir algunos nuevos, e integrarlos todos de un nuevo modo.

Así surgen los principios de FAST. De ser conscientes de los problemas que todos enfrentamos y de tomar las técnicas que más se acercan a solucionar el problema, adaptarlas e integrarlas entre sí. Y después ¿ya está? Pues no, esa nueva mezcla y adaptación podía no estar bien, y no lo estaba, así que tocaba empezar a tirar la caña e ir aprendiendo.

Tras tirar la caña una y otra vez íbamos aprendiendo qué principios funcionaban bien y cuáles menos. En cada lanzamiento cambiábamos algo, en base a lo aprendido las veces anteriores, midiendo cómo de bien funcionaban los principios.

Así los principios han ido avanzando, apareciendo principios que no estaban en la versión inicial, cambiando su formato y detalles, incluso su nivel de importancia, y siguen y seguirán cambiando mientras el mundo no se detenga. Hoy en día, cuándo alguien aplica los principios le preguntamos cómo le ha ido reportando en media una mejora de aproximadamente un 30% en productividad, estrés y motivación. Puedes ver los últimos valores y reportar tus resultados en www.fastproductivity.com



A continuación, veremos los aspectos más importantes de cada principio recorriendo sus ingredientes principales: la inadaptación principal que aborda donde vemos la tendencia en nuestro comportamiento que hemos heredado de la sabana africana y que hoy es contraproducente. La regla de oro que debes seguir para adaptarte al mundo actual y la herramienta que debes utilizar para llevar a cabo las pautas de la regla de oro.

Lo interesante de todo esto es que este conocimiento de cómo funciona el cerebro y de cuáles son nuestras inadaptaciones que hicimos al investigar las soluciones y avances en ciencia suponen una gran ventaja. No puedes arreglar un problema que no sabes que tienes. No puedes arreglar un problema si solo conoces sus síntomas, procrastinación, por ejemplo, pero si puedes hacerlo cuando entiendes por qué lo haces y cómo funciona el proceso. Así que cuando conoces los síntomas es sencillo darse cuenta de que los estás sufriendo y esto hace que recuerdes que puedes aplicar la regla de oro correspondiente usando la herramienta adecuada. Lo mejor de todo es que la mayoría de las veces es sencillo reaccionar, y cuando no lo es, no pasa nada pues al ser conscientes de que podemos mejorar ya estaremos en senda correcta para seguir avanzando.

Lo importante no es no fallar, sino darse cuenta y retomar lo antes posible.

Para conocer todos los principios en profundidad te aconsejamos que pases por la academia de FAST y hagas alguno de nuestros cursos gratuitos. Pásate por http://fastproductivity.teachable.com y regístrate gratis.

Puedes usar el código AGENDAFAST para obtener un descuento del un 10% en todos los cursos. Si tienes dudas de qué debes hacer puedes escribirnos por Telegram al +34649427310.

Veamos las 6 reglas de oro de FAST que se organizan en 4 bloques correspondientes a las cuatro letras de F.A.S.T.: F de Focus, A de Achieve, S de Sustain y T de Target.

3.1 · Focus

Es el principio que te ayuda a ganar perspectiva y tener tus objetivos y prioridades claras.

Corresponde a la F de Fo*cus*, enfoque: En un mundo con demasiadas opciones es imprescindible enfocarse y aclarar nuestras prioridades y metas por escrito.

La principal inadaptación consiste en que cuando el entorno es muy demandante entramos en modo supervivencia centrándonos en el corto plazo y olvidando nuestras prioridades y objetivos, esto en la sabana africana nos mantenía vivos, ahora nos desvía de nuestras metas.

Cuando te descubras corriendo para terminar la siguiente tarea, saturado o estresado por tener demasiado que hacer en poco tiempo, ten por seguro que habrás perdido la visión estratégica y debes aplicar la siguiente regla de oro.

1ª Regla de Oro consiste en anotar y revisar diariamente tus prioridades (objetivos y responsabilidades) en una lista con dos niveles de prioridad: focal y secundario. Los objetivos focales son los 3 objetivos que más impacto van a producir en tu vida en estas tres áreas: uno egoísta, otro con tus personas VIP, y otro laboral.

Herramienta: Brújula que es una lista de objetivos y responsabilidades que contiene tus prioridades divididas en dos niveles de prioridad: focal y segundario. Los Focos u Objetivos los redactamos de la siguiente forma:

Objetivo a conseguir en 1 o 2 años – Resultado a Corto Plazo a conseguir en 1-6 semanas – Fecha límite del Resultado C/P.

Por ejemplo: *Conseguir un estilo de vida saludable – Correr 30 minutos seguidos sin parar a caminar – 31 de Febrero (30 días después).*

Beneficio: no olvidar tus prioridades y actuar en lo que es realmente importante.

Puedes encontrar todo el proceso para fijar tus metas y definir tu brújula, eliminar bloqueos, planificar resultados, etc. en la sección 2.

3.2 · Achieve

Es el principio que nos ayuda a llevar a cabo las acciones necesarias para cumplir nuestras metas con fluidez.

A de *Achieve*, conseguir: En un mundo complejo debes anotar las acciones a realizar para conseguir tus metas.

La principal inadaptación consiste en que el cerebro solo puede retener 7 +- 2 elementos en la memoria de trabajo, y esta es la que usamos para gestionar el trabajo pendiente. De modo que si tenemos más de una decena de tareas pendientes empezamos a recordarlas constantemente para no olvidarlas (no desconectamos), nos sentimos saturados por tener más de lo que podemos gestionar, tenemos sensación de descontrol, olvidamos cosas y nos estresamos.

Cuando te descubras recordando tareas, preocupado, sientas descontrol o que tienes demasiado trabajo, seguramente no estés aplicando bien las siguientes reglas de oro.

2ª Regla De Oro consiste en anotar todas las *tareas* (realmente micro-recordatorios, consulta la siguiente regla de oro) en un lugar que no las olvidemos y revisarla con frecuencia para decidir en qué trabajar.

La segunda inadaptación consiste en que cuando no tenemos claro cómo afrontar una tarea o problema o nos preocupa el desenlace, procrastinamos para evitar gastar energía y posibles problemas. Esto nos mantenía con vida en la sabana africana, pero ahora nos provoca muchos problemas.

3ª Regla De Oro consiste en aclarar el resultado y obligarse a decir cómo resolver la tarea determinando el primer paso lo más pequeño posible que debo dar para avanzar hacia el resultado. Al ser un paso muy pequeño, el gasto de energía que percibirá nuestro cerebro será pequeño y nos costará menos ponernos en marcha. Además, una vez en movimiento no tendremos resistencia por lo que, por regla general seguiremos avanzando. A estas tareas pequeñas y positivas les llamamos micro recordatorios.

Herramienta: cerebro externo (lista de tareas) dividida en dos secciones, focal y secundario, donde anotamos los micro-recordatorios para avanzar hacia nuestras metas y cumplir nuestras responsabilidades. La segunda herramienta para poner en marcha es la automatización y aplicación de IA: lo que puedas automatizar o apoyar con inteligencia artificial automatízalo o vuélvelo inteligente, lo que no, empieza a recoger datos para cuando se pueda automatizar o complementar con IA.

Beneficio: No procrastinar, no preocuparse sino ocuparse, desconectar del trabajo, quitar la sensación de descontrol y dejar de tener problemas.

3.3 · Sustain

Sustain es el principio que nos guía para mantener el rumbo sin desviarnos y con máxima energía hacia nuestros objetivos, sin olvidar disfrutar del camino.

S de Sustain, mantener: En un mundo que nos demanda atención constante debemos filtrar lo que nos llega para mantener el rumbo marcado en nuestra brújula. También nos ayuda a mantener nuestra energía al máximo para avanzar hacia nuestras metas.

Las principales inadaptaciones en este principio son 2. La primera de ellas consiste en nuestra necesidad de estar integrados en el grupo, de no ir contra corriente, de no defraudar las expectativas de los demás, de vernos influidos por el "qué dirán". Esto nos mantenía integrados en el grupo en la sabana africana y aumentaba nuestras posibilidades de sobrevivir. El problema es que ahora se nos pide un 40% más de lo que podemos hacer.

La 4ª Regla De Oro consiste en decir NO a aquello que no está en nuestra brújula para mantener el rumbo y el enfoque.

Herramienta: la principal herramienta aquí será la bandeja(s) de entrada(s) con un filtro (ver sección 4) donde iremos acumulando peticiones del entorno, información o ideas para, de manera ordenada, verterlas en el filtro y decidir qué hacer con cada cosa: decidir el MR o decir NO si no alinea con nuestra brújula y no queremos añadir un elemento nuevo a la misma.

La segunda inadaptación consiste en que hasta que no terminamos todo lo que tenemos pendiente no podemos parar, no podemos olvidarnos, incluso a veces no podemos ni dormir: efecto Zeigarnik. Esto nos mantenía con vida en la sabana africana donde dejar cosas sin resolver seguramente era una amenaza a nuestra supervivencia. El problema es que hoy tenemos tal cantidad de cosas pendientes que podemos trabajar semanas, incluso meses, solo con lo que tenemos por hacer ahora sin dejar entrar nada nuevo.

La 5ª Regla De Oro consiste en dedicar tiempo a cargar nuestras energías fisiológicas: dormir y comer saludable; energía emocional dedicando tiempo a cultivar nuestras relaciones personales; y energía racional: leyendo y e-aprendiendo a diario para nutrir nuestra capacidad de resolución de problemas.

Herramienta: La principal herramienta aquí consiste en tener una vida personal bien equilibrada donde tengamos claro que estas actividades no son negociables: a diario debemos hacer mínimo 10 min de ejercicio intenso, comer saludable, dormir 8h, dedicar tiempo a cultivar las relaciones con nuestras personas VIP y aprender.

Beneficio: Los principales beneficios consisten en aumentar nuestra energía, motivación, felicidad y salud construyendo un estilo de vida equilibrado que nos permite trabajar de manera sostenible.

3.4 · Target

Target es el principio donde ejecutamos lo definido en el resto de los principios de manera concentrada para avanzar en lo que realmente es importante manteniendo el equilibrio y el orden y donde se integran todos los principios entre sí. Digamos que hemos ido cortando las piezas de un traje de sastrería y Target representa el momento donde unimos todas las piezas, las cosemos y confeccionamos el traje.

T de Target, de dar en el blanco: En un mundo con el nivel de interrupciones y distracciones mayor de la historia, debes concentrarte sin admitir interrupciones a diario para avanzar en tus metas

La principal inadaptación que tenemos que afrontar aquí es la tendencia a distraernos y a cotillear, actividades que hacían que nos mantuviéramos vivos en la sabana africana e integrados con los otros miembros de nuestro grupo.

Si estamos haciendo algo y aparece un animal sigilosamente debíamos distraernos para detectarlo y mantenernos a salvo, si en nuestra tribu comenzaba un problema debíamos enterarnos de todo para mantenernos en el grupo y no acabar solos, pues esto disminuiría nuestras probabilidades de sobrevivir. Esto es aún mas relevante si tenemos en cuenta que vivimos la época de más interrupciones, distracciones y cotilleos (saber qué hacen los otros gracias a las redes, el mail, etc.) de la historia donde según nuestros estudios con miles de personas nos muestran que dedicamos un 47 % de nuestro tiempo a resolver interrupciones. Y lo peor es que estas interrupciones no están concentradas, sino que aparecen cada pocos minutos manteniéndonos todo el día distraídos.

La 6ª regla de Oro consiste en dedicar todos los días tiempo concentrado libre de interrupciones a las tareas que nos hacen avanzar en nuestros focos, a nivel personal y profesional.

Herramienta: La Burbuja de concentración consiste en concentrarse por 1 o 2 horas a nivel profesional y otras tantas a nivel personal para avanzar en tus metas más importantes. Para ello la burbuja requiere que hagas *Time Boxing* y *Space Boxing*. El *Time Boxing* consiste en calendarizar la burbuja bloqueando este tiempo para ti indicando qué micro-recordatorios de las focales vas a hacer exactamente y en qué periodo de tiempo. El *Space Boxing*, consiste en aislarte en el espacio evitando todas las interrupciones encerrándote en una sala si es necesario y apagando todas las notificaciones y comunicaciones.

Herramienta: El plan diario (ver esquema adjunto) consiste en hacer todas las rutinas FAST cada día como se ve en la figura adjunta. Cada día revisamos calendario, cerebro externo y brújula para planificar el día: fijar burbuja para tareas focales y las tareas no focales a realizar. Durante el día todo lo que entra lo mandamos a las bandejas de entrada y las revisamos uno a uno para enfrentarlos a la brújula. Si alinean con mi brújula debemos decidir el micro recordatorio y anotarlo en el cerebro externo, y si no alinea con la brújula debemos decir NO. Durante el día cuando esté en periodo de

burbuja apago las comunicaciones y no me dejo interrumpir. Por último, todos los días aplico las pautas de Sustain para mantener una vida equilibrada y mantener mi energía vital alta: dormir 8 horas, pasar tiempo de calidad con las personas VIP, hacer ejercicio, comer saludable y aprender a diario.

Beneficio: el principal beneficio consiste en concentrarse y entrar en estado de flujo, es decir, de máxima productividad, y avanzar a diario en tus focos consiguiendo resultados sorprendentes en el largo plazo (6 meses o 1 año).

4 · Los procesos clave de FAST

el principal beneficio consiste en concentrarse y entrar en estado de flujo, es decir, de máxima productividad, y avanzar a diario en tus focos consiguiendo resultados sorprendentes en el largo plazo

Enfoque anual/semestral

el principal beneficio consiste en concentrarse y entrar en estado de flujo, es decir, de máxima productividad, y avanzar a diario en tus focos consiguiendo resultados sorprendentes en el largo plazo

Enfoque diario

el principal beneficio consiste en concentrarse y entrar en estado de flujo, es decir, de máxima productividad, y avanzar a diario en tus focos consiguiendo resultados sorprendentes en el largo plazo

1. **Recuerda tu Foco:** Revisa tus resultados a C/P de foco y objetivos secundarios y responsabilidades.
2. **Selecciona Micro-Recordatorios Para HOY:** Selecciona tus micro-recordatorios para responsabilidades (2/3) y objetivos secundarios (1/3) que vas a hacer hoy.
3. **Decide Tu Premio Para Hoy**
4. **Calendariza:** Coloca en calendario los micro-recordatorios de hoy de foco para tus 2-3 horas y tu premio.
5. **Haz Time/Space Boxing Para Tus Focos:** Protege tus 2-3 horas minimizando las comunicaciones (telf., redes, etc.)
6. **Colabora:** En el resto del día atiende interrupciones y los micro-recordatorios de objetivos sec. y responsabilidades que te marcaste al principio del día priorizando convenientemente.
7. **Filtra:** Anota todo lo que te piden y borra, delega, automatiza o di ”si pero” si no alinea con tu brújula. Si alinea, deriva y anota el micro-recordatorio.

8. **Carga Pilas:** Date tu premio diario, haz deporte (mínimo 7 min diarios), duerme +7h, lee y come bien.
9. **Retrospectiva:** Reflexiona sobre cómo te ha ido el día y el avance en tus focos.

Filtrado de entradas

El plan diario:



Las herramientas FAST:



Checklist: Plan Implantación de FAST

1

Plan de implantación para convertirte en FASTer

Enhorabuena por haber dado el paso para de ser un FASTer. En este documento encontrarás los pasos a realizar para ponerte en marcha y las plantillas para hacerlo.

A continuación, puedes encontrar todos los pasos que tienes que dar para implantar la metodología al completo y así convertirte en FASTer. Los pasos para realizar están organizados por semana para que puedas ir implantando FAST de manera progresiva. Por experiencia este es el ritmo que mejor le funciona a la mayoría de las personas, aunque puedes ir más rápido o más despacio en función de tus circunstancias.

Al final del este cuaderno de trabajo, bloque 9, puedes encontrar el Plan Diario y el de Retrospectiva, te aconsejo intensamente que empieces a usar esta sección a diario y que consideres la implantación de FAST como tu Foco egoísta por ahora asignándole 1 hora diaria (a la que llamamos “burbuja”) para avanzar en los elementos del plan que encuentras a continuación.

Si te has decantado por usar una herramienta tecnológica (To Do, Trello, Planner, Calendario digital) te aconsejo que los primeros días te obligues a cumplimentar en papel para crear el hábito, o que mínimo, te obligues a hacerlo digitalmente transcribiendo las siguientes tareas a tu gestor de tareas y añadiendo a tu calendario una cita periódica para planificar el día y la burbuja,

CheckList Plan Diario

Añade una tarea a tu gestor de tareas con estos pasos de checklist y ponla repetitiva para todos los días

- [ ] Revisa Tus focos
- [ ] Revisa brújula y cerebro externo y actualiza las listas. Recuerda borrar MRs que no priorizan
- [ ] Revisa los MR para cada foco y decide cuáles quieres terminar hoy en tu burbuja
- [ ] Decide tu premio de hoy por trabajar duro y cumplir lo anterior (MR de tus focos personales)
- [ ] Ve a tu calendario y reserva tus 1-3 horas (burbuja) donde vas a trabajar en los MRs de tus FOCOS y cuando te vas a dar tu premio. Recuerda poner exactamente hora de inicio y fin de cada MR en tu calendario
- [ ] Revisa tu lista de objetivos secundarios/responsabilidades y determina cuáles vas a intentar cumplir hoy. Anótalas junto a las tareas que surjan durante el día. Esto es lo que harás el resto del tiempo priorizando según lo que parezca (usando el diagrama de flechas de priorización)

CheckList Retrospectiva Diaria

Añade una tarea a tu gestor de tareas con estos pasos de checklist y ponla repetitiva para todos los días

- [ ] Evaluar si he avanzado en el FOCO 1
- [ ] Evaluar si he avanzado en el FOCO 2
- [ ] Evaluar si he avanzado en el FOCO 3
- [ ] Anota las horas que has dormido
- [ ] Anota qué cantidad de ejercicio has hecho

- [ ] Anota qué libro, video curso, etc. has hecho y el tiempo dedicado
- [ ] Anota qué has aprendido hoy

SEMANA 1. En tu burbuja diaria de esta semana…

A DIARIO: Rellena tu plantilla "plan diario FAST" y haz retrospectiva y determina que vas a hacer exactamente en tu burbuja profesional y personal. En estas semanas prioriza la implantación de FAST añadiendo las siguientes tareas a tu burbuja. Recuerda que debes indicar en tu calendario en que horario exacto dentro de tu burbuja vas a hacer las siguientes tareas.

☐ Apúntate al grupo exclusivo de Facebook para FASTers con recursos exclusivos:

Telegram: https://t.me/+TQmnLLr5J_E5NDQ0

Facebook: https://www.facebook.com/groups/TheFASTERS/

Blog: http://www.joaquinpenasiles.com/blog

☐ Fija tu burbuja personal y profesional de manera periódica en calendario de Outlook. En las semanas de implantación las usarás principalmente para avanzar en la implantación de FAST y resto de Focos. Haz estas burbujas pequeñas y ven incrementándolas poco a poco para que tu entorno se vaya acostumbrando

☐ Configura Outlook para que arranque en calendario y te recuerde hacer en plan diario (ver plantillas adjuntas)

☐ Configura las listas de la brújula y Cerebro Externo FAST en tu OUTLOOK/MS To-Do / Planner / Papel

☐ Revisa detenidamente y completa el cuaderno de trabajo: Listado de objetivos profesionales y personales, deseos e ilusiones. Añade lo que sea necesario

☐ Revisa los 3 focos concretados en la formación y asegúrate que están bien elegidos. Modifica la brújula si hubiera cambios

☐ Revisa tus Responsabilidades / Objetivos Secundarios detectados en la formación, complétalos y actualiza la Brújula si fuera necesario

☐ Haz el plan negativo de todos tus focos y objetivos secundarios que lo necesiten y decide que hacer para eliminar cada uno de los obstáculos (agenda o cuadernillo de trabajo FAST)

☐ Define el plan estratégico para tus tres focos y deja establecidos los cortos plazos de cada uno de ellos (agenda o cuadernillo de trabajo)

☐ Revisa y completa tu Brújula (Focos y Objetivos Secundarios/Responsabilidades) añadiendo los primeros C/P y su fecha de consecución

☐ Apunta todas los micro recordatorios en su lugar correspondiente del cerebro externo derivadas de los planes positivos (estratégicos) y negativos (quitar bloqueos) de tus Focos y Objetivos Secundarios

☐ Completa, si hiciera falta, el volcado de tareas sin ordenar, sin fechas, personal y profesional (agenda o cuadernillo de trabajo FAST)

☐ Enviar este checklist completado y tus plantillas de día y retrospectiva al correo fasters@fastproductivity.com

☐ Asistir al webinars de esta semana del plan de implantación, si estás apuntado (puedes apuntarte en la academia), para plantear tus dudas y/o plantearlas también en la academia o por Telegram

SEMANA 2. En tu burbuja diaria de esta semana...

A DIARIO: Rellena tu plantilla “plan diario FAST” y haz retrospectiva y determina que vas a hacer exactamente en tu burbuja profesional y personal. En estas semanas prioriza la implantación de FAST añadiendo las siguientes tareas a tu burbuja. Recuerda que debes indicar en tu calendario en que horario exacto dentro de tu burbuja vas a hacer las siguientes tareas.

- [ ] Esta semana debes cuidar tu burbuja elimina las distracciones lo máximo posible: Apaga las notificaciones de Outlook, las alertas del móvil. Empieza a usar tapones/auriculares y busylight/cartulina roja, etc.
- [ ] Crea el paso rápido en Outlook para convertir un email en MR
- [ ] Crea en Outlook las carpetas “bandeja antigua” y “archivo” (o estructura de carpetas simplificadas), y mueve tu bandeja de entrada y carpetas antiguas a bandeja antigua
- [ ] En Outlook automatiza con reglas de correo el archivado de correos que no requieran una acción inmediata por tu parte. Bórrate de todas las listas que puedas
- [ ] En Outlook crea carpetas de búsqueda que más te puedan ayudar
- [ ] Configura Outlook para asignar el color gris a los correos "en copia"
- [ ] Quita todos los avisos de llegada de correo y crea reglas para que Outlook te notifique sólo los correos que consideres importantes
- [ ] Simplifica tu estructura de carpetas en Outlook
- [ ] Enviar este checklist completado y tus plantillas de día y retrospectiva al correo fasters@fastproductivity.com
- [ ] Asistir al webinars de esta semana del plan de implantación, si estás apuntado (puedes apuntarte en la academia), para plantear tus dudas y/o plantearlas también en la academia o por telegram.

SEMANA 3. En tu burbuja diaria de esta semana...

A DIARIO: Rellena tu plantilla "plan diario FAST" y haz retrospectiva y determina que vas a hacer exactamente en tu burbuja profesional y personal. En estas semanas prioriza la implantación de FAST añadiendo las siguientes tareas a tu burbuja. Recuerda que debes indicar en tu calendario en que horario exacto dentro de tu burbuja vas a hacer las siguientes tareas.

- [ ] Haz otro volcado mental apuntando todas las tareas que tienes por hacer y añade convirtiendo en micro-recordatorios todas las tareas del volcado en el cerebro externo
- [ ] Crea una primera versión de checklists para tus tareas repetitivas (irás actualizando cuando encuentres mejoras)
- [ ] Renegocia, reprioriza y delega aquellas tareas que no alineen con tu Brújula. Intenta mover Objetivos, Resultados a CP y MR para poder centrarte en lo focal diciendo "sí pero"
- [ ] Presta especial atención a recorrer todos los días tus listas de MR para eliminar todas aquellas que no vas a realizar (41%)
- [ ] En cada revisión de brújula ve actualizando tus listas tus listas FAST
- [ ] Bórrate de todos los newsletters
- [ ] Selecciona de tus Focos/Objetivos Secundarios el que menos claro tengas como ejecutar, busca al experto en la materia que te pueda ayudar y empieza a aprender de él (audiolibro, libro, internet...)
- [ ] Revisa tu cesta de la compra y detecta qué tienes que cambiar para empieza a comer mejor (eliminar azúcares e hidratos refinados/saciarme con grasas saludables)
- [ ] Enviar este checklist completado y tus plantillas de día y retrospectiva al correo fasters@fastproductivity.com
- [ ] Asistir al webinars de esta semana del plan de implantación, si estás apuntado (puedes apuntarte en la academia), para plantear tus dudas y/o plantearlas también en la academia o por telegram

SEMANA 4. En tu burbuja diaria de esta semana...

A DIARIO: Rellena tu plantilla "plan diario FAST" y haz retrospectiva y determina que vas a hacer exactamente en tu burbuja profesional y personal. En estas semanas prioriza la implantación de FAST añadiendo las siguientes tareas a tu burbuja. Recuerda que debes indicar en tu calendario en que horario exacto dentro de tu burbuja vas a hacer las siguientes tareas.

- [ ] Analiza tu rutina de trabajo y ocio diarias e incluye recargas de energías: paseo, música, meditación, ejercicio, ocio...
- [ ] Revisa tu rutina de sueño para mejorar las horas de descanso (monitoriza el sueño con apps de móvil, analiza la rutina antes de dormir, etc.)
- [ ] Programa tu despertador 15 minutos antes y empieza la rutina de hacer deporte 10 minutos/día
- [ ] Fija el tiempo dedicado a aprender (audiolibro/ libro/internet)
- [ ] Repasa tu Brújula y actualízala (añadir Foco/Responsabilidad) si tienes desequilibrio en alguno de los puntos principales del bloque de energía (dormir bien, comer sano, hacer deporte, pasar tiempo con las personas importantes, aprender a diario)
- [ ] Busca que apps te pueden ayudar a hacer trabajo concentrado y comienza a usarlas ej: focus booster
- [ ] Usa a partir de hoy la plantilla del día FAST y así conseguirás seguir implementando la metodología sin olvidar ningún paso
- [ ] Cuando tengas un pico de trabajo es cuando más debes usar FAST y cuando más difícil será al principio, controla tus inadaptaciones con las herramientas aprendidas y toma las riendas. Revisa todo el sistema y con o aprendido hasta ahora, rehaz tu brújula completa (focos, bloqueos, etc.)
- [ ] Enviar este checklist completado y tus plantillas de día y retrospectiva al correo fasters@fastproductivity.com

☐ Asistir al webinars de esta semana del plan de implantación, si estás apuntado (puedes apuntarte en la academia), para plantear tus dudas y/o plantearlas también en la academia o por telegram

Si ya has marcado todo… Ya eres un FASTER.

¡¡¡ENHORABUENA!!!

Aclara tus opciones para encontrar tus FOCOS

2

Para definir la brújula lo primero que tenemos que hacer es detectar cuáles son todas nuestras opciones y deseos para posteriormente enfocarnos decidiendo cuáles de ellas son las realmente importantes y descartar las que siendo realistas no vamos a alcanzar.

Para empezar, vamos a ganar perspectiva mirando al futuro desde dos puntos de vista: como nos gustaría ser y que nos gustaría tener en 10 años y al final de nuestra vida y como imaginamos que será el mundo dentro de 10 años aplicando el future thinking.

1 · Imaginemos el futuro: Detecta las señales en tu sector y otros

Para definir nuestras metas y determinar qué es lo que queremos en nuestra vida tenemos que hacer un ejercicio de imaginar cómo será el futuro. Más aún en tiempos de cambio exponencial como el que vivimos en la actualidad.

El futuro ya está ocurriendo en algún lugar solo que no de manera generalizada. La que será normal en unos años ya ha empezado y si prestamos atención es fácil ver las señales que nos muestran posibles futuros.

¿Qué señales ves?

¿Dónde has encontrado esas señales?

¿Cómo puedo seguir viéndolas?

2 · Imaginemos el futuro para determinar cómo encajamos en él

Para ello vamos a imaginar varios posibles escenarios futuros para activar la mentee y que así después podamos fijar objetivos personales más ricos. Para ello toma las señales anteriores que te parezcan más plausibles o combinaciones de ellas y define cómo serán las cosas dentro de 10 años si eso ocurre.

Define escenarios a 10 años (1 escenario)

Haz una foto lo más detallada posible de cómo será todo

Cómo será un día si eso ocurre

Qué posibilidades se abren

Define escenarios a 10 años (2 escenario)

Haz una foto lo más detallada posible de cómo será todo

Cómo será un día si eso ocurre

Qué posibilidades se abren

¿Cuál de esos escenarios ves más probable?

¿Cuál de esos escenarios te motiva más?

3 · Escribe qué te mueve, tus principios, valores y reglas vitales

A la hora de definir qué queremos es obligatorio mantener la coherencia y nunca dejar de ser nosotros mismos. Recordar qué nos mueve, cuáles son nuestros principios, valores y nuestras reglas vitales nos ayuda a enmarcar qué queremos tener en el futuro.

Qué te hace moverte, tus principios , valores y reglas vitales

Qué te mueve

Tus principios

Tus valores

Tus reglas vitales

4 · Visión global ¿Qué te gustaría que se leyera en tu epitafio? ¿Qué legado vas a dejar en este mundo?

Muchas veces pensamos que tenemos tiempo infinito y eso hace que no hagamos la cadena vamos a hacer. Pero qué pasaría si nos quedarán unos pocos años que te gustaría hacer si o sí que aún no estás haciendo.

Escribe tu epitafio, y tu legado al mundo y a los tuyos

5 · Visión a 10 años ¿Cómo debería ser tu vida en 10 años?

Describe detalladamente cómo te gustaría que fuera tu vida dentro de 10 años recorriendo todas las áreas importantes: trabajo, familia y resto de relaciones, tiempo libre, hogar, finanzas, etc.

Describe cómo debería ser tu vida en 10 años

6 · Visión a 5 años ¿Cómo debería ser tu vida en 5 años?

Describe detalladamente cómo te gustaría que fuera tu vida dentro de 5 años recorriendo todas las áreas importantes: trabajo, familia y resto de relaciones, tiempo libre, hogar, finanzas, etc.

Describe cómo debería ser tu vida en 5 años

7 · Haz un listado con tus Objetivos Profesionales.

Una vez hemos imaginado posibles futuros, qué queremos para nosotros y cómo somos, veamos qué cosas tienes en marcha y qué cosas te gustaría añadir tras el ejercicio anterior. En lo que sigue intenta anotar el máximo numero de opciones posible sin preocuparte mucho por el formato, ya que más adelante nos quedaremos solo con algunas de las opciones que vas a generar y les daremos el formato correcto.

Objetivos Profesionales

8 · Haz una lista con las personas importantes para ti y los posibles objetivos que tengas con ellas para mejorar la relación.

Mantener relaciones satisfactorias con tus personas VIP son unos de los principales ingredientes de la felicidad de según la ciencia. Enumera tus personas VIP a nivel personal y en el trabajo y determina qué puedes hacer para mejorar la relación.

	Personas importantes		Objetivo para mejorar la relación
Ej.:	Padre		Organizar un almuerzo de hermanos todos los meses

9 · Haz una lista con tus deseos/sueños: Objetivos profesionales o personales difíciles de conseguir o muy poco realistas

Deseos

10 · Haz un listado con tus Objetivos secundarios / Responsabilidades dependiendo de cada rol que tengas.

Role	Objetivo(s) / Responsabilidad(es)
Ejemplo: Padre, Hijo, Pareja, Compañero Trabajo, Jefe de X	Ejemplo: Pasar mas tiempo con mis padres Aumentar resultados de mi equipo en X

11 · Aclara tu propósito profesional. Haz listados con:

Cosas que te apasionan

Cosas que se te dan bien

Cosas que sabes hacer que ayudan a qué el mundo sea mejor

Une los puntos anteriores que se pueden convertir en un trabajo que ayude a los demás.

12 · Cómo está tu vida

Mantener una vida feliz y productiva requiere construir un estilo de vida equilibrada. Esto te ayudará a aumentar tu nivel de energía y felicidad y, por consiguiente, a ser más productiv@ a nivel laboral.

En este bloque vamos a recorrer las áreas principales a nivel personal/laboral evaluando cómo te ves en cada área y que tendría que ocurrir para que cada una de ellas esté lo mejor posible. Las mejoras que detectes en cada área serán posibles opciones para centrar tu foco.

Puntúate de 0 a 10 en cada una de las siguientes áreas y escribe posteriormente qué tendría que pasar para que te puntúes con un 10.

12.1 · Visión global (Yo)

Trabajo / Carrera

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

¿Qué tendría que cambiar para que puntuara con un 10?

Salud / Deporte

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

¿Qué tendría que cambiar para que puntuara con un 10?

Hobbies

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

¿Qué tendría que cambiar para que puntuara con un 10?

Espiritualidad/ Sentido de la vida

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

¿Qué tendría que cambiar para que puntuara con un 10?

Crecimiento personal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

¿Qué tendría que cambiar para que puntuara con un 10?

Finanzas Personales:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

¿Qué tendría que cambiar para que puntuara con un 10?

12.2 · Visión global (Otros)

Pareja / Amor:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

¿Qué tendría que cambiar para que puntuara con un 10?

Familia / Amigos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

¿Qué tendría que cambiar para que puntuara con un 10?

Ocio / Estilo de vida:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

¿Qué tendría que cambiar para que puntuara con un 10?

13 · ¡Enfoca! Y construye tu brújula

Revisa el listado de opciones que has detectado en las plantillas hechas hasta ahora y selecciona 3 de ellos. Los 3 que aporten mayor valor a tu vida, mayor felicidad y mayores resultados. Estos 3 elementos que seleccionarás serán tus 3 objetivos principales, o como los llamamos en FAST®, tus 3 FOCOS.

El primero será tu FOCO principal. Los dos siguiente deben ser FOCOS que te ayuden a cargar tu energía (ej.: escuchar música a diario, leer, pasar más tiempo con tu hijo, etc.).

Los 3 FOCOS serán el centro de tu atención y actos en los próximos meses pues vamos a hacer el firme compromiso de hacerlos avanzar. Rellena abajo tus 3 FOCOS:

Foco 1: recomendamos propósito profesional

Foco 2: recomendamos objetivo egoista

Foco 3: con personas importantes

14 · Detecta tus Objetivos secundarios / Responsabilidades

En el punto anterior has seleccionado solo 3 FOCO de todas las opciones, pero hay muchos elementos de los detectados en los ejercicios anteriores que no puedes ignorar. Estos otros elementos son necesarios para mantener tu vida en marcha, mantener tu trabajo, etc. e incluso para estar equilibrado y feliz.

En este bloque vamos a detectar esos otros elementos a los que llamaremos Objetivos secundarios/Responsabilidades (Objetivos secundarios, responsabilidades, obligaciones, etc.). En FAST® estos elementos los mantendremos en marcha del mismo modo que hemos hecho siempre, pero usando técnicas de productividad para hacerlo de modo más eficiente, pero con menor empuje que con los FOCOS. Es decir, con los FOCOS me comprometo intensamente y los hago avanzar a diario y con los Objetivos secundarios/Responsabilidades mi objetivo es mantenerlas en marcha lo mejor posible, pero sin buscar la perfección.

Revisa todas las opciones detectadas anteriormente y determina en cuáles de ellas tienes que actuar sí o sí, estas serán tus Responsabilidades (Objetivos Secundarios, Obligaciones, etc.).

Intenta que este listado sea lo más corto posible eliminando todo lo que puedas. Los elementos que elimines o pongas en pausa anótalos en la tabla de la siguiente sección.

Objetivos secundarios / Responsabilidades (Objetivos Secundarios, Obligaciones, Responsabilidades, etc.)

15 · ¡No puedes hacerlo todo a la vez!

Haz un listado con tus objetivos en PAUSA. Todas aquellas cosas que hayas anotado en los primeros bloques que no sean FOCO o que no estén anotadas como una Responsabilidad (punto anterior).

Objetivos en Piloto Automático, Pausa o a Dejar de Hacer

Notas

Enfócate en lo importante, determina el resultado y elimina los obstáculos

3

1 · Concreta tus FOCOS principales

Si no tenemos claridad total en cuál es el resultado que queremos conseguir no nos activaremos y no seremos capaces de concretar un plan para cumplirlo. Escribe el FOCO de modo que quede lo más claro posible. Limítate a los 3 FOCOS seleccionados en la hoja anterior.

FOCO 1

Descripción del foco lo más completa posible	
Describe aquí una situación puntual muy concreta que ocurrirá cuando el objetivo o FOCO esté cumplido Ej.: recibo una carta del banco donde está el recibo del primer pago de la subida de sueldo	
Fecha consecución	
Valor numérico a conseguir. Ej.: Perder 4 Kg, Ganar 300 $ más al mes, conocer a 4 personas, etc.	

FOCO 2

Descripción del foco lo más completa posible	
Describe aquí una situación puntual muy concreta que ocurrirá cuando el objetivo o FOCO esté cumplido Ej.: recibo una carta del banco donde está el recibo del primer pago de la subida de sueldo	
Fecha consecución	
Valor numérico a conseguir. Ej.: Perder 4 Kg, Ganar 300 $ más al mes, conocer a 4 personas, etc.	

FOCO 3

Descripción del foco lo más completa posible	
Describe aquí una situación puntual muy concreta que ocurrirá cuando el objetivo o FOCO esté cumplido Ej.: recibo una carta del banco donde está el recibo del primer pago de la subida de sueldo	
Fecha consecución	
Valor numérico a conseguir. Ej.: Perder 4 Kg, Ganar 300 $ más al mes, conocer a 4 personas, etc.	

2 · Elimina tus bloqueos.

Cuando hacemos un plan para cumplir un objetivo siempre nos ponemos demasiado positivos y definimos una secuencia de pasos libre de obstáculos y problemas, pero la realidad es que siempre habrá dificultades.

De hecho, uno de los principales motivos por los que no conseguimos nuestros objetivos es por los bloqueos que solemos tener. La mayoría de estas preocupaciones son inventadas, el 85% según la ciencia, así que lo mejor es afrontarlas y definir un plan para sortear o eliminar esos obstáculos.

En las siguientes plantillas identificarás los principales bloqueos a tus focos indicando que acciones puedes realizar para eliminarlos.

2.1 Tus quejas

¿Qué cosas ocurren a tu alrededor o te dices a ti mismo que te impiden avanzar? ¿Qué te frena, qué te da miedo, etc.? ¿De qué cosas te quejas cuando te planteas conseguir tus 3 FOCOS?

Las quejas son muy peligrosas, te permiten no actuar y dejarlo todo a la suerte. Las personas exitosas tienen suerte porque no se quejan y hacen lo que está en su mano para que las cosas mejoren.

Descripción de la queja	Micro-Recordatorios que puedas hacer para eliminar la queja
Quejas para el Foco 1:	

Descripción de la queja	Micro-Recordatorios que puedas hacer para eliminar la queja
Quejas para el Foco 2:	
Quejas para el Foco 3:	

2.2 · ¿Qué es lo peor que puede pasar si no lo consigues?

Piensa que todo sale tremendamente mal, en qué situación quedarías ¿Es tan grave como intuías? ¿Es probable que eso ocurra? ¿Qué puedes hacer para que no ocurra? Si no aclaras a qué tienes miedo, no te atreverás a actuar, no lo habrás conseguido de todos modos.

FOCO 1

Tema a evaluar	Descripción	Probabilidad de que ocurra: 0 (Imposible) 100 (seguro)
Que es lo peor que puede pasar si no sale bien		
Qué impacto tendrá esto en tu vida		
Si ocurre, cómo te sentirás 10 minutos después		
Si ocurre, cómo te sentirás 10 días después		
Si ocurre, cómo te sentirás 10 años después		
Qué puedes hacer para mejorar esta situación (Micro-Recordatorios)		

FOCO 2

Tema a evaluar	Descripción	Probabilidad de que ocurra: 0 (Imposible) 100 (seguro)
Que es lo peor que puede pasar si no sale bien		
Qué impacto tendrá esto en tu vida		
Si ocurre, cómo te sentirás 10 minutos después		
Si ocurre, cómo te sentirás 10 días después		
Si ocurre, cómo te sentirás 10 años después		
Qué puedes hacer para mejorar esta situación (Micro-Recordatorios)		

FOCO 3

Tema a evaluar	Descripción	Probabilidad de que ocurra: 0 (Imposible) 100 (seguro)
Que es lo peor que puede pasar si no sale bien		
Qué impacto tendrá esto en tu vida		
Si ocurre, cómo te sentirás 10 minutos después		
Si ocurre, cómo te sentirás 10 días después		
Si ocurre, cómo te sentirás 10 años después		
Qué puedes hacer para mejorar esta situación (Micro-Recordatorios)		

2.3 · ¿Qué estoy dispuest@ a arriesgar, sacrificar o perder para cumplir cada FOCO?

Los FOCOS importantes requieren sacrificio y esfuerzo, pero menos de lo que te imaginas. Las personas exitosas son aquellas que son capaces de perder hoy, para ganar mañana.

	Qué estás dispues@ a sacrificar o posponer para cumplir cada FOCO	Micro-Recordatorios para mejorar la situación
FOCO 1		
FOCO 2		
FOCO 3		

2.4 · ¿Qué necesidades, obligaciones, deseos son contradictorios a tus FOCOS principales?

Evita las luchas internas, los conflictos mentales, deciden en qué te vas a enfocar y qué vas a sacrificar.

FOCO 1

Objetivos, obligaciones, necesidades que van en contra de este FOCO	¿Por qué merece la pena perder en este aspecto?	Micro-Recordatorios para mejorar la situación

FOCO 2

Objetivos, obligaciones, necesidades que van en contra de este FOCO	¿Por qué merece la pena perder en este aspecto?	Micro-Recordatorios para mejorar la situación

FOCO 3

Objetivos, obligaciones, necesidades que van en contra de este FOCO	¿Por qué merece la pena perder en este aspecto?	Micro-Recordatorios para mejorar la situación

2.5 · ¿Qué personas te ayudarán y qué personas te frenarán?

Los objetivos nunca se consiguen sol@. Determina cuáles son las personas que te ayudarán (personas que suman), y cuáles son las personas que están en contra o te dificultarán conseguirlo (personas que restan).

FOCO 1

Personas que suman	Micro-Recordatorios a realizar con estas personas para que se muevan a nuestro favor
Personas que restan	**Micro-Recordatorios a realizar con estas personas para que se muevan a nuestro favor**

FOCO 2

Personas que suman	Micro-Recordatorios a realizar con estas personas para que se muevan a nuestro favor
Personas que restan	**Micro-Recordatorios a realizar con estas personas para que se muevan a nuestro favor**

FOCO 3

Personas que suman	Micro-Recordatorios a realizar con estas personas para que se muevan a nuestro favor
Personas que restan	**Micro-Recordatorios a realizar con estas personas para que se muevan a nuestro favor**

3 · Define el plan para tus FOCOS y aclara qué resultado quieres conseguir.

Las personas no solemos ponernos a trabajar hasta que vemos claramente qué vamos a conseguir, cuáles son los pasos a dar para conseguirlos y tenemos necesidad de actuar pronto (por ejemplo, tenemos la fecha límite encima).

Por ello, las personas productivas definen exactamente qué tienen que conseguir para cumplir sus FOCOS, y planifican los pasos que tienen que dar acercando estos lo más posible al momento actual.

3.1 · FOCO anual

FOCO 1

Cuantifícalo	Fecha de cumplimiento	Describe qué tiene que pasar exactamente para considerar el FOCO cumplido

FOCO 2

Cuantifícalo	Fecha de cumplimiento	Describe qué tiene que pasar exactamente para considerar el FOCO cumplido

FOCO 3

Cuantifícalo	Fecha de cumplimiento	Describe qué tiene que pasar exactamente para considerar el FOCO cumplido

3.2 · Resultado C / P de FOCO para el próximo trimestre

FOCO 1

Cuantifícalo	Fecha de cumplimiento	Describe qué tiene que pasar exactamente para considerar el FOCO cumplido

FOCO 2

Cuantifícalo	Fecha de cumplimiento	Describe qué tiene que pasar exactamente para considerar el FOCO cumplido

FOCO 3

Cuantifícalo	Fecha de cumplimiento	Describe qué tiene que pasar exactamente para considerar el FOCO cumplido

3.3 · Resultado C / P de FOCO a un mes vista (30 / 31 días)

FOCO 1

Cuantifícalo	Fecha de cumplimiento	Describe qué tiene que pasar exactamente para considerar el FOCO cumplido

FOCO 2

Cuantifícalo	Fecha de cumplimiento	Describe qué tiene que pasar exactamente para considerar el FOCO cumplido

FOCO 3

Cuantifícalo	Fecha de cumplimiento	Describe qué tiene que pasar exactamente para considerar el FOCO cumplido

3.4 · Resultado C / P de FOCO para el final de la próxima semana

FOCO 1

Cuantifícalo	Fecha de cumplimiento	Describe qué tiene que pasar exactamente para considerar el FOCO cumplido y los MR a realizar para conseguirlo

FOCO 2

Cuantifícalo	Fecha de cumplimiento	Describe qué tiene que pasar exactamente para considerar el FOCO cumplido

FOCO 3

Cuantifícalo	Fecha de cumplimiento	Describe qué tiene que pasar exactamente para considerar el FOCO cumplido

Anota todo lo que requiera tu atención

4

INBOX Y NOTAS

Empieza esta sección haciendo un listado de tareas lo más extenso posible siguiendo las pautas que siguen:

1. Apuntas las tareas tal cual te vengan a la cabeza, no ordenes ahora
2. No clasifiques las tareas ni les pongas fechas
3. Apunta tareas de todos los aspectos de tu vida laboral y personal.
4. Para no olvidar tareas, repasa tus focos, objetivos secundarios y responsabilidades y anota las que recuerdes
5. Tu objetivo es dejar la cabeza vacía de cosas pendientes lo más rápido posible, No te pares ahora a anotar en formato micro-recordatorio, eso lo harás cuando termines la lista y la pases a tu cerebro externo (bloques 6 y 7)

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	Di NO o DELEGA

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	Di NO o DELEGA

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	Di NO o DELEGA

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	Di NO o DELEGA

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	Di NO o DELEGA

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	Di NO o DELEGA

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	Di NO o DELEGA

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	Di NO o DELEGA

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	Di NO o DELEGA

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	Di NO o DELEGA

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	Di NO o DELEGA

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	Di NO o DELEGA

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	Di NO o DELEGA

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	Di NO o DELEGA

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	Di NO o DELEGA

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	Di NO o DELEGA

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	Di NO o DELEGA

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	Di NO o DELEGA

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	Di NO o DELEGA

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	Di NO o DELEGA

INBOX Y NOTAS

¿Has terminado la página?	
SÍ alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.	**NO alinea con tus Objetivos secundarios o Focos.**
Deriva Micro-Recordatorio y apunta en la Sección 6 y 7	**Di NO o DELEGA**

Tu Brújula: Listas de Focos y Objetivos Secundarios / Responsabilidades

5

1 · Tus 3 Objetivos Principales: tus Focos

Añade aquí tus focos y sus resultados a corto plazo con la información obtenida en los bloques 2 y bloque 3 y ve actualizándolos según vayas avanzando:

FOCO – Resutlado a C/P	Fecha Fin

FOCO – Resutlado a C/P	Fecha Fin

FOCO – Resutlado a C/P	Fecha Fin

2 · Tus Objetivos Secundarios y Responsabilidades

Añade aquí tus Objetivos Secundarios y Responsabilidades y sus resultados a corto plazo con la información obtenida en los bloques 2 y bloque 3 (puedes aplicar esto ultimo también a los objetivos secundarios, no solo a los focos) y ve actualizándolos según vayas avanzando:

Objetivos Secundario / Responsabilidad – Resutlado a C/P	Fecha Fin

Objetivos Secundario / Responsabilidad – Resutlado a C/P	Fecha Fin

Objetivos Secundario / Responsabilidad – Resutlado a C/P	Fecha Fin

Objetivos Secundario / Responsabilidad – Resutlado a C/P	Fecha Fin

Objetivos Secundario / Responsabilidad – Resutlado a C/P	Fecha Fin

Objetivos Secundario / Responsabilidad – Resutlado a C/P	Fecha Fin

Objetivos Secundario / Responsabilidad – Resutlado a C/P	Fecha Fin

Tu Cerebro Externo: Listas de Micro-Recordatorios FOCO

6

1 · Aclarando camino: Ponte en marcha.

Añade aquí todos los Micro-Recordatorios extraídos de los pasos anteriores (bloque 4). Si se te ocurre alguna otra que aún no está, añádela también.

Micro-Recordatorios FOCO	Fecha Fin

Micro-Recordatorios FOCO	Fecha Fin

Micro-Recordatorios FOCO	Fecha Fin

Micro-Recordatorios FOCO	Fecha Fin

Micro-Recordatorios FOCO	Fecha Fin

Micro-Recordatorios FOCO	Fecha Fin

Micro-Recordatorios FOCO	Fecha Fin

Micro-Recordatorios FOCO	Fecha Fin

Tu Cerebro Externo: Listas de Micro-Recordatorios Objetivos Secundarios / Responsabilidades

7

Micro-Recordatorios Objetivos Secundarios	Fecha Terminación
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Micro-Recordatorios Objetivos Secundarios	Fecha Terminación

Micro-Recordatorios Objetivos Secundarios	Fecha Terminación

Micro-Recordatorios Objetivos Secundarios	Fecha Terminación

Micro-Recordatorios Objetivos Secundarios	Fecha Terminación

Micro-Recordatorios Objetivos Secundarios	Fecha Terminación

Micro-Recordatorios Objetivos Secundarios	Fecha Terminación

Micro-Recordatorios Objetivos Secundarios	Fecha Terminación

Micro-Recordatorios Objetivos Secundarios	Fecha Terminación

Micro-Recordatorios Objetivos Secundarios	Fecha Terminación

Micro-Recordatorios Objetivos Secundarios	Fecha Terminación

Micro-Recordatorios Objetivos Secundarios	Fecha Terminación

Micro-Recordatorios Objetivos Secundarios	Fecha Terminación
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Micro-Recordatorios Objetivos Secundarios	Fecha Terminación

Micro-Recordatorios Objetivos Secundarios	Fecha Terminación

Micro-Recordatorios Objetivos Secundarios	Fecha Terminación

Micro-Recordatorios Objetivos Secundarios	Fecha Terminación

Micro-Recordatorios Objetivos Secundarios	Fecha Terminación

Micro-Recordatorios Objetivos Secundarios	Fecha Terminación

Micro-Recordatorios Objetivos Secundarios	Fecha Terminación

Listas de Tareas Delegadas

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

8

Tarea delegada (persona – tema delegado)	Fecha petición	Fecha respuesta
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

Tarea delegada (persona – tema delegado)	Fecha petición	Fecha respuesta

Tarea delegada (persona – tema delegado)	Fecha petición	Fecha respuesta

Tarea delegada (persona – tema delegado)	Fecha petición	Fecha respuesta

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Tarea delegada (persona – tema delegado)	Fecha petición	Fecha respuesta

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Tarea delegada (persona – tema delegado)	Fecha petición	Fecha respuesta
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Tarea delegada (persona – tema delegado)	Fecha petición	Fecha respuesta

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Tarea delegada (persona – tema delegado)	Fecha petición	Fecha respuesta

Planifica tu día

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

9

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____
6:00 _____
7:00 _____
8:00 _____
9:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13: 00 _____
14:00 _____
15: 00 _____
16:00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

22:00

23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):

Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____

6:00 _____

7:00 _____

8:00 _____

9:00 _____

10:00 _____

11:00 _____

12:00 _____

13: 00 _____

14:00 _____

15: 00 _____

16:00 _____

17:00 _____

18:00 _____

19:00 _____

20:00 _____

21:00 _____

22:00 _____

23:00 _____

MR Secundarias para hoy:

Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____
6:00 _____
7:00 _____
8:00 _____
9:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13: 00 _____
14:00 _____
15: 00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ]

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

22:00

23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____
6:00 _____
7:00 _____
8:00 _____
9:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13: 00 _____
14:00 _____
15: 00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

22:00

23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):

Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____

6:00 _____

7:00 _____

8:00 _____

9:00 _____

10:00 _____

11:00 _____

12:00 _____

13: 00 _____

14:00 _____

15: 00 _____

16:00 _____

17:00 _____

18:00 _____

19:00 _____

20:00 _____

21:00 _____

22:00 _____

23:00 _____

MR Secundarias para hoy:

Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____
6:00 _____
7:00 _____
8:00 _____
9:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13: 00 _____
14:00 _____
15: 00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ]

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____
6:00 _____
7:00 _____
8:00 _____
9:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13: 00 _____
14:00 _____
15: 00 _____
16:00 _____
17:00 _____
18:00 _____
19:00 _____
20:00 _____
21:00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

22:00

23:00

- [ ]
- [ ]

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ]
- [ ]
- [ ]

10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____
6:00 _____
7:00 _____
8:00 _____
9:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13: 00 _____
14:00 _____
15: 00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ]

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

22:00

23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):

Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____

6:00 _____

7:00 _____

8:00 _____

9:00 _____

10:00 _____

11:00 _____

12:00 _____

13: 00 _____

14:00 _____

15: 00 _____

16:00 _____

17:00 _____

18:00 _____

19:00 _____

20:00 _____

21:00 _____

22:00 _____

23:00 _____

MR Secundarias para hoy:

Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____
6:00 _____
7:00 _____
8:00 _____
9:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13: 00 _____
14:00 _____
15: 00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

21:00

22:00

23:00

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ]
- [ ]
- [ ]

10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____
6:00 _____
7:00 _____
8:00 _____
9:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13: 00 _____
14:00 _____
15: 00 _____
16:00 _____
17:00 _____
18:00 _____
19:00 _____
20:00 _____
21:00 _____
22:00 _____
23:00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____
6:00 _____
7:00 _____
8:00 _____
9:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13: 00 _____
14:00 _____
15: 00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ]

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

22:00

23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____
6:00 _____
7:00 _____
8:00 _____
9:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13: 00 _____
14:00 _____
15: 00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____
6:00 _____
7:00 _____
8:00 _____
9:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13: 00 _____
14:00 _____
15: 00 _____
16:00 _____
17:00 _____
18:00 _____
19:00 _____
20:00 _____
21:00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

22:00

23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____
6:00 _____
7:00 _____
8:00 _____
9:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13: 00 _____
14:00 _____
15: 00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

22:00

23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):

Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____

6:00 _____

7:00 _____

8:00 _____

9:00 _____

10:00 _____

11:00 _____

12:00 _____

13: 00 _____

14:00 _____

15: 00 _____

16:00 _____

17:00 _____

18:00 _____

19:00 _____

20:00 _____

21:00 _____

22:00 _____

23:00 _____

MR Secundarias para hoy:

Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____

6:00 _____

7:00 _____

8:00 _____

9:00 _____

10:00 _____

11:00 _____

12:00 _____

13: 00 _____

14:00 _____

15: 00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____
6:00 _____
7:00 _____
8:00 _____
9:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13: 00 _____
14:00 _____
15: 00 _____
16:00 _____
17:00 _____
18:00 _____
19:00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

20:00

21:00

22:00

23:00

- [ ]
- [ ]

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

6:00

7:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ]
- [ ]

8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

FAST Journal v7.1. FAST Productivity Methodology ® Copyright 2022

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____
6:00 _____
7:00 _____
8:00 _____
9:00 _____
10:00 _____
11:00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

12:00

13: 00

14:00

15: 00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):

Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13: 00

14:00

15: 00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

MR Secundarias para hoy:

Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____
6:00 _____
7:00 _____
8:00 _____
9:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13: 00 _____
14:00 _____
15: 00 _____
16:00 _____
17:00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

6:00

7:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

22:00

23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):

Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13: 00

14:00

15: 00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

MR Secundarias para hoy:

Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____

6:00 _____

7:00 _____

8:00 _____

9:00 _____

10:00 _____

11:00 _____

12:00 _____

13: 00 _____

14:00 _____

15: 00 _____

16:00 _____

17:00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

6:00

7:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

FAST Journal v7.1. FAST Productivity Methodology ® Copyright 2022

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____
6:00 _____
7:00 _____
8:00 _____
9:00 _____
10:00 _____
11:00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

12:00

13: 00

14:00

15: 00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):

Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13: 00

14:00

15: 00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

MR Secundarias para hoy:

Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____

6:00 _____

7:00 _____

8:00 _____

9:00 _____

10:00 _____

11:00 _____

12:00 _____

13: 00 _____

14:00 _____

15: 00 _____

16:00 _____

17:00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

- [ ]
- [ ]

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

6:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ]
- [ ]

7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____
6:00 _____
7:00 _____
8:00 _____
9:00 _____
10:00 _____
11:00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):

Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13: 00

14:00

15: 00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

MR Secundarias para hoy:

Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____

6:00 _____

7:00 _____

8:00 _____

9:00 _____

10:00 _____

11:00 _____

12:00 _____

13: 00 _____

14:00 _____

15: 00 _____

16:00 _____

17:00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

6:00

7:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

FAST Journal v7.1. FAST Productivity Methodology ® Copyright 2022

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____
6:00 _____
7:00 _____
8:00 _____
9:00 _____
10:00 _____
11:00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

12:00

13: 00

14:00

15: 00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):

Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13: 00

14:00

15: 00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

MR Secundarias para hoy:

Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____
6:00 _____
7:00 _____
8:00 _____
9:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13: 00 _____
14:00 _____
15: 00 _____
16:00 _____
17:00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____
6:00 _____
7:00 _____
8:00 _____
9:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13: 00 _____
14:00 _____
15: 00 _____
16:00 _____
17:00 _____
18:00 _____
19:00 _____
20:00 _____
21:00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

22:00

23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____
6:00 _____
7:00 _____
8:00 _____
9:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13: 00 _____
14:00 _____
15: 00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

22:00

23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____
6:00 _____
7:00 _____
8:00 _____
9:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13: 00 _____
14:00 _____
15: 00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

22:00

23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____
6:00 _____
7:00 _____
8:00 _____
9:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13: 00 _____
14:00 _____
15: 00 _____
16:00 _____
17:00 _____
18:00 _____
19:00 _____
20:00 _____
21:00 _____
22:00 _____
23:00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____
6:00 _____
7:00 _____
8:00 _____
9:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13: 00 _____
14:00 _____
15: 00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ]

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

22:00

23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____
6:00 _____
7:00 _____
8:00 _____
9:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13: 00 _____
14:00 _____
15: 00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____
6:00 _____
7:00 _____
8:00 _____
9:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13: 00 _____
14:00 _____
15: 00 _____
16:00 _____
17:00 _____
18:00 _____
19:00 _____
20:00 _____
21:00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

22:00

23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____
6:00 _____
7:00 _____
8:00 _____
9:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13: 00 _____
14:00 _____
15: 00 _____
16:00 _____
17:00 _____
18:00 _____
19:00 _____
20:00 _____
21:00 _____
22:00 _____
23:00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____
6:00 _____
7:00 _____
8:00 _____
9:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13: 00 _____
14:00 _____
15: 00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ]

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

21:00

22:00

23:00

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ]
- [ ]
- [ ]

10:00
11:00
12:00
13: 00
14:00
15: 00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):

Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____

6:00 _____

7:00 _____

8:00 _____

9:00 _____

10:00 _____

11:00 _____

12:00 _____

13: 00 _____

14:00 _____

15: 00 _____

16:00 _____

17:00 _____

18:00 _____

19:00 _____

20:00 _____

21:00 _____

22:00 _____

23:00 _____

MR Secundarias para hoy:

Tareas no focales que quieres hacer hoy.

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Plan del día (fecha): _____

MR Focales para hoy (Burbuja de concentración):
Los FASTers revisan su brújula y cerebro externo y reservan todos los días entre 1 y 4 horas de trabajo concentrado y sin interrupciones (burbuja) para los MR Focales, su premio, ejercicio y aprendizaje y le asignan horario. Hazlo aquí:

5:00 _____
6:00 _____
7:00 _____
8:00 _____
9:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13: 00 _____
14:00 _____
15: 00 _____

MR Secundarias para hoy:
Tareas no focales que quieres hacer hoy.

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Retrospectiva del día: Las personas productivas saben que autoevaluarse cada día hace que quieras mejorar y no cometas los mismos errores varias veces.

Actividades Clave: valórate

Horas de sueño	Minutos ejercicio	Minutos e-Aprendizaje

Indica tus propias actividades clave y valórate:

Ej: leer		
30 min		

¿Has avanzado en los focos? (puntúate de 1 a 10)

Foco 1	Foco 2	Foco 3

Aprendizaje: ¿Qué has aprendido hoy que te ayudará a avanzar en tus focos, obj. secundarios y actividades clave mañana?

Apuntes sobre FAST

10