

RECURSO GRATUITO · 5-10 MINUTOS AL DÍA

Siete días para aclarar tu siguiente paso

Una prioridad, una acción pequeña y un momento para revisar lo aprendido.

Un cuaderno para aclarar una dirección y sostener un paso pequeño entre tus responsabilidades. Al terminar tendrás una prioridad, una acción y una fecha de revisión. Hazlo en siete días o a tu ritmo.

Tres maneras de mirar tu prioridad

Física: El cuidado cotidiano: una pausa, un espacio cómodo o un momento sin pantallas.

Mental: La atención y el aprendizaje: aclarar una pregunta, elegir una tarea o revisar una decisión.

Espiritual: Los valores, el sentido y la contribución, desde tus propias convicciones, religiosas o no.

Cómo usarlo

Lee un día cada vez. Piensa tus respuestas o escríbelas en estas páginas o en tu cuaderno. La escritura es opcional y privada: no tienes que enviar ni compartir nada. Adapta o salta cualquier propuesta; si un día no encaja, continúa cuando puedas.

Para personas adultas. Estas propuestas se centran en reflexión, organización y hábitos cotidianos. No sustituyen atención profesional ni ofrecen terapia, tratamiento o pautas de ejercicio o alimentación.

DÍA 01 / 07 · 5-10 MINUTOS

Elige una prioridad para esta semana

Dar espacio a un asunto cotidiano que puedas empezar a atender.

- 01** Durante dos minutos, piensa en lo que ocupa tu atención. Puedes anotarlo en unas pocas palabras, sin buscar una lista completa.
- 02** Elige un asunto abordable esta semana. Puede ser reservar un momento sin pantallas, retomar un aprendizaje o dedicar tiempo a algo que valoras.
- 03** Exprésalo en una frase: «Esta semana quiero prestar atención a...». Tómallo como una prioridad provisional que podrás cambiar.

UNA PREGUNTA PARA TI

¿Qué hace que esta prioridad merezca un pequeño espacio ahora?

En tu cuaderno, si quieres: «Mi prioridad esta semana es...». Basta una línea.

Lo que te llevas: Una prioridad provisional.

DÍA 02 / 07 · 5-10 MINUTOS

Encuentra tu razón

Conectar tu prioridad con algo que tenga sentido para ti.

- 01** Vuelve a la prioridad de ayer y pregúntate por qué te importa. Piensa en una situación cotidiana en la que esa razón se haga visible.
- 02** Elige un valor que reconozcas en ella: cuidado, curiosidad, libertad, presencia, generosidad u otro que tenga sentido para ti.
- 03** Completa con tus palabras: «Quiero atender esta prioridad porque valoro...». Si la frase no te representa, ajusta el valor o la prioridad.

UNA PREGUNTA PARA TI

¿Qué parte de esta elección siento realmente mía?

Si quieres, escribe tu razón y un ejemplo cotidiano. No hace falta contar una experiencia íntima.

Lo que te llevas: Una razón expresada con tus propias palabras.

DÍA 03 / 07 · 5-10 MINUTOS

Distingue tu margen de acción

Elegir un paso que puedas iniciar sin controlar todo el resultado.

- 01** Piensa en tu prioridad y distingue dos cosas: lo que puedes hacer tú esta semana y lo que depende de otras personas o circunstancias.
- 02** Elige una acción propia y concreta. Por ejemplo, abrir un libro y leer una página, despejar un lugar para una pausa o preparar una pregunta para una conversación.
- 03** Comprueba que puedes iniciarla con los recursos que tienes. Si necesitas una respuesta o permiso de otra persona, el paso propio puede ser preparar la solicitud.

UNA PREGUNTA PARA TI

¿Qué puedo iniciar aunque una parte del resultado siga siendo incierta?

Puedes anotar: «Puedo hacer...» y «Esto no depende solo de mí...».

Lo que te llevas: Una acción que puedes iniciar.

DÍA 04 / 07 · 5-10 MINUTOS

Hazle sitio a un paso pequeño

Convertir tu acción en un plan que quepa en un día real.

- 01** Reduce la acción de ayer a una versión de dos a cinco minutos. Define cómo sabrás que la has hecho: una frase escrita, una página leída o un espacio preparado.
- 02** Elige un momento y un lugar concretos para probarla el día 6. Busca un hueco que no desplace una necesidad básica o una responsabilidad importante.
- 03** Prepara lo mínimo que te ayudará a empezar: dejar el cuaderno a mano, marcar la página o apuntar el momento en tu agenda.

UNA PREGUNTA PARA TI

¿Este plan cabe en mi semana tal como es?

Si te ayuda, completa: «El día... a las... en... haré... durante...».

Lo que te llevas: Un plan breve con momento y lugar.

DÍA 05 / 07 • 5-10 MINUTOS

Prepara una alternativa sencilla

Dar flexibilidad al plan cuando el día cambie.

- 01** Identifica un obstáculo cotidiano que pueda aparecer: poco tiempo, una interrupción o no tener el material a mano.
- 02** Elige una alternativa más pequeña o un momento distinto. Por ejemplo, leer un párrafo en lugar de una página o dejar preparada una sola frase.
- 03** Completa: «Si ocurre..., entonces puedo...». También puedes decidir posponerlo hasta un momento más adecuado, sin acumular tareas para compensar.

UNA PREGUNTA PARA TI

¿Qué alternativa me permitiría continuar con menos dificultad?

Si quieres, guarda una frase con tu obstáculo y tu alternativa.

Lo que te llevas: Una versión del plan para un día difícil.

DÍA 06 / 07 · 5-10 MINUTOS

Prueba y observa

Aprender de una acción concreta, sin convertirla en un juicio sobre ti.

- 01** Recupera tu plan y prueba la acción durante los dos a cinco minutos que elegiste. Si hoy no encaja, utiliza la alternativa o cambia el momento.
- 02** Dedica un minuto a observar qué ocurrió: qué hiciste, qué lo facilitó y qué se interpuso. Describe hechos sencillos, sin calificarte.
- 03** Elige una observación útil para mañana. Si no realizaste la acción, puedes registrar qué lo impidió y qué cambio haría el plan más viable.

UNA PREGUNTA PARA TI

¿Qué me ha enseñado esta prueba sobre el plan que necesito?

Puedes completar: «Hoy ocurrió...», «Me ayudó...» y «Para otra vez ajustaría...».

Lo que te llevas: Una observación concreta de tu experiencia.

DÍA 07 / 07 · 5-10 MINUTOS

Decide tu siguiente paso

Cerrar la semana con una elección que puedas revisar.

- 01** Repasa tu prioridad, tu razón y lo que observaste. Identifica qué te resultó útil y qué dejó de encajar.
- 02** Decide si quieres repetir la acción, hacerla más pequeña, cambiarla o dejarla por ahora. Elige una sola opción para la próxima semana.
- 03** Pon fecha a una revisión breve. Puedes usar la hoja de continuidad para reunir tu prioridad, tu acción y tu alternativa en un mismo lugar.

UNA PREGUNTA PARA TI

¿Qué quiero conservar de esta semana y qué necesito ajustar?

Tu hoja de continuidad

Mi prioridad y mi razón...

Mi acción, cuándo y dónde...

Si surge un obstáculo...

Revisaré lo que ocurrió el...

Conserva lo que te sirva y ajusta lo demás. Puedes repetir la semana por tu cuenta. La comunidad y las mentorías individual y grupal están en preparación; puedes valorar qué formato te interesaría, sin compromiso de compra.