

Plan anti procrastinación

Elige una tarea concreta. La meta es empezar con un paso pequeño y prepararte para el obstáculo más probable, no arreglar toda la semana.

La tarea que estoy evitando

Escríbela concreta: qué es y para cuándo. Cuanto más vaga, más fácil es posponerla.

Por qué importa y qué gano al hacerla

El mejor resultado de hacerla. Tener presente para qué te sirve ayuda a sostener el esfuerzo.

Mi primer paso de 5 a 10 minutos

Redúcelo hasta que puedas empezar enseguida. La meta es arrancar, no terminarlo todo.

Cuándo y dónde lo haré

Día, hora y lugar concretos. Decidirlo de antemano facilita pasar de la intención a la acción.

Mi obstáculo más probable

Lo que suele frenarte: miedo a hacerlo mal, cansancio, el teléfono, "es demasiado".

Mi plan si-entonces

Completa: "Si aparece [mi obstáculo], entonces haré [una respuesta concreta]".

La meta es empezar, no hacerlo perfecto. Si hoy no sale, trátate con amabilidad y vuelve a un paso más pequeño mañana.