

GLOSARIO

MÉTODO

ES MUCHO MÁS SENCILLO ALCANZAR NUESTROS OBJETIVOS SI LOS SIMPLIFICAMOS Y SUBDIVIDIMOS DE 3 EN 3, TENIENDO SIEMPRE PRESENTE LA MOTIVACIÓN PRINCIPAL DE NUESTROS ESFUERZOS, PARA NO PERDERLA DE VISTA Y HACIENDO UN SEGUIMIENTO DE LA MEJORA QUE HEMOS CONSEGUIDO A TRAVÉS DEL TIEMPO.

CLAVES

- ☐ TAREA
- ☒ TAREA COMPLETADA
- ☒ TAREA MIGRADA
- ☒ TAREA POSPUESTA
- ☐ TAREA CANCELADA
- ☐ EVENTO
- ☒ REUNIÓN / CITA
- ☒ PRIORIDAD

Rellena las casillas con este lenguaje

METAS Y RUTINAS

- 1 ESTABLECEREMOS NUESTRAS GRANDES METAS Y EDIFICAREMOS UNA RUTINA ANUAL, SEMANAL Y DIARIA PARA MEJORAR Y ORGANIZAR NUESTROS DÍAS EN EL CALENDARIO.

LISTAS

- 2 UTILIZA ESTAS PÁGINAS PARA APUNTAR TUS IDEAS Y DARLES FORMA. TAMBIÉN PUEDES APUNTAR TODAS LAS COSAS QUE QUERRÍAS VER, LUGARES A LOS QUE QUERRÍAS IR, COSAS QUE QUIERAS HACER.

PROYECTOS

- 3 EN ESTAS PÁGINAS INTENTAREMOS DESARROLLAR LAS IDEAS Y MOTIVACIONES PARA CONSTRUIR NUESTROS PROYECTOS Y DARLES FORMA

TRACKER

- 4 ESTOS MARCADORES SERVIRÁN PARA LLEVAR UN RASTREO DE LA CONSECUCCIÓN DE NUESTRAS METAS A TODOS LOS NIVELES QUE QUERAMOS MEJORAR



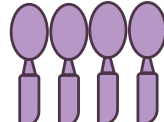
TEORÍA DE LAS CUCHARAS

ES UNA FORMA SENCILLA PARA EXPLICAR LA CANTIDAD LIMITADA DE ENERGÍA FÍSICA Y MENTAL QUE TIENEN LAS PERSONAS AL PADECER UNA DISCAPACIDAD O ENFERMEDAD CRÓNICA Y CÓMO DEBEN ADMINISTRAR SU ENERGÍA PARA VIVIR O REALIZAR SUS ACTIVIDADES.

PARA LAS PERSONAS CON TDAH, AUTISMO, DEPRESIÓN, O NECESIDADES ESPECIALES, ESTE SISTEMA NOS AYUDA A OPTIMIZAR NUESTRA ENERGÍA INTENTANDO CONTROLAR NUESTRAS CARENCIAS.

SI SÓLO DISPONES DE 14 CUCHARAS, ¿EN QUÉ LAS UTILIZARÍAS?

ESTE ES UN ESQUEMA DE LA ENERGÍA ÚTIL DEL DÍA A DÍA. CADA PERSONA CONSUME UNA ENERGÍA DISTINTA PARA ESTE TIPO DE TAREAS. ¿CUAL ES TU ENERGÍA AL EJERCER ESTAS ACTIVIDADES?



levantarte	bañarte	comer	trabajar
vestirte	peinarte	socializar	ir de compras
medicarte	Internet	limpiar	ir al médico
ver tele	leer	conducir	hacer ejercicio

ESTAS CUCHARAS SE REDUCEN SI LAS CIRCUNSTANCIAS DEL ENTORNO NO SON PROPICIAS: TENER FRÍO/CALOR, PADECER DOLOR, NO DORMIR BIEN, NO COMER ADECUADAMENTE.

LAS PERSONAS CON TDA/H TENDEMOS A TENER PROBLEMAS CON LA FOCALIZACIÓN Y NO TENEMOS UN ESTÁNDAR DE CUCHARAS DIARIO, POR LO QUE NUESTROS DÍAS SE VEN AFECTADOS POR LA FLUCTUACIÓN DE ENERGÍA Y CAEMOS FÁCILMENTE EN LA FRUSTRACIÓN DE CONSEGUIR LOS OBJETIVOS QUE NOS PROPONEMOS

Señala cuántas cucharas
tienes en tu día

Tareas diarias

LUNES ☀️ 🌙 ⚡
☐ ☐ ☐

Señala cuántas cucharas tienes en tu día

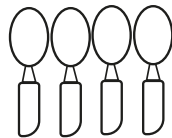
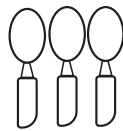
30

☺️ ☺️ ☺️ ☺️ ☺️ ☺️ ☺️ ☺️
☺️ ☺️ ☺️ ☺️ ☺️ ☺️ ☺️ ☺️

desayuno	comida	merienda	cena

TOMARTE 5 MINUTOS AL DÍA PARA APUNTAR TUS AVANCES, LO QUE COMES, LO QUE DUERMES, Y CUANTA ENERGÍA TIENES, TE AYUDARÁ A ESTUDIAR CÓMO FUNCIONAS Y TOMAR MEDIDAS PARA MEJORAR TU ENFOQUE.

MI ESQUEMA DE CUCHARAS



--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--



DONDE ME ENCUENTRO

ADONDE QUIERO LLEGAR

¿POR QUÉ?

SALUD

☐
☐
☐☐
☐
☐☐
☐
☐

CARRERA

☐
☐
☐☐
☐
☐☐
☐
☐

SOCIAL

☐
☐
☐☐
☐
☐☐
☐
☐



BULLET JOURNAL

CONVICCIONES

FAMILIA

DÓNDE ME ENCUENTRO

☐
☐
☐

ADÓNDE QUIERO LLEGAR

☐
☐
☐

¿POR QUÉ?

☐
☐
☐

FINANZAS

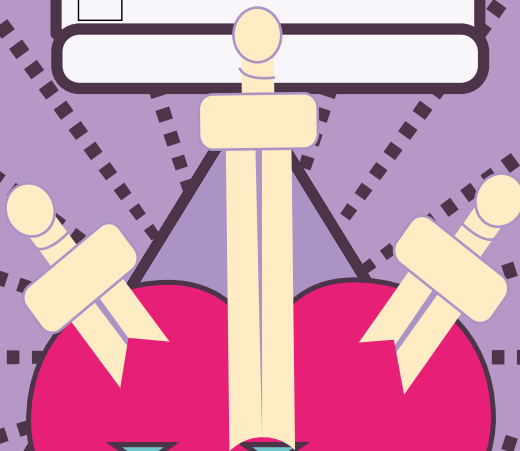
☐
☐
☐☐
☐
☐☐
☐
☐

DESARROLLO PERSONAL

☐
☐
☐☐
☐
☐☐
☐
☐

TRABAJO Y ECONOMÍA

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	



TRIHITOS

ESTUDIOS

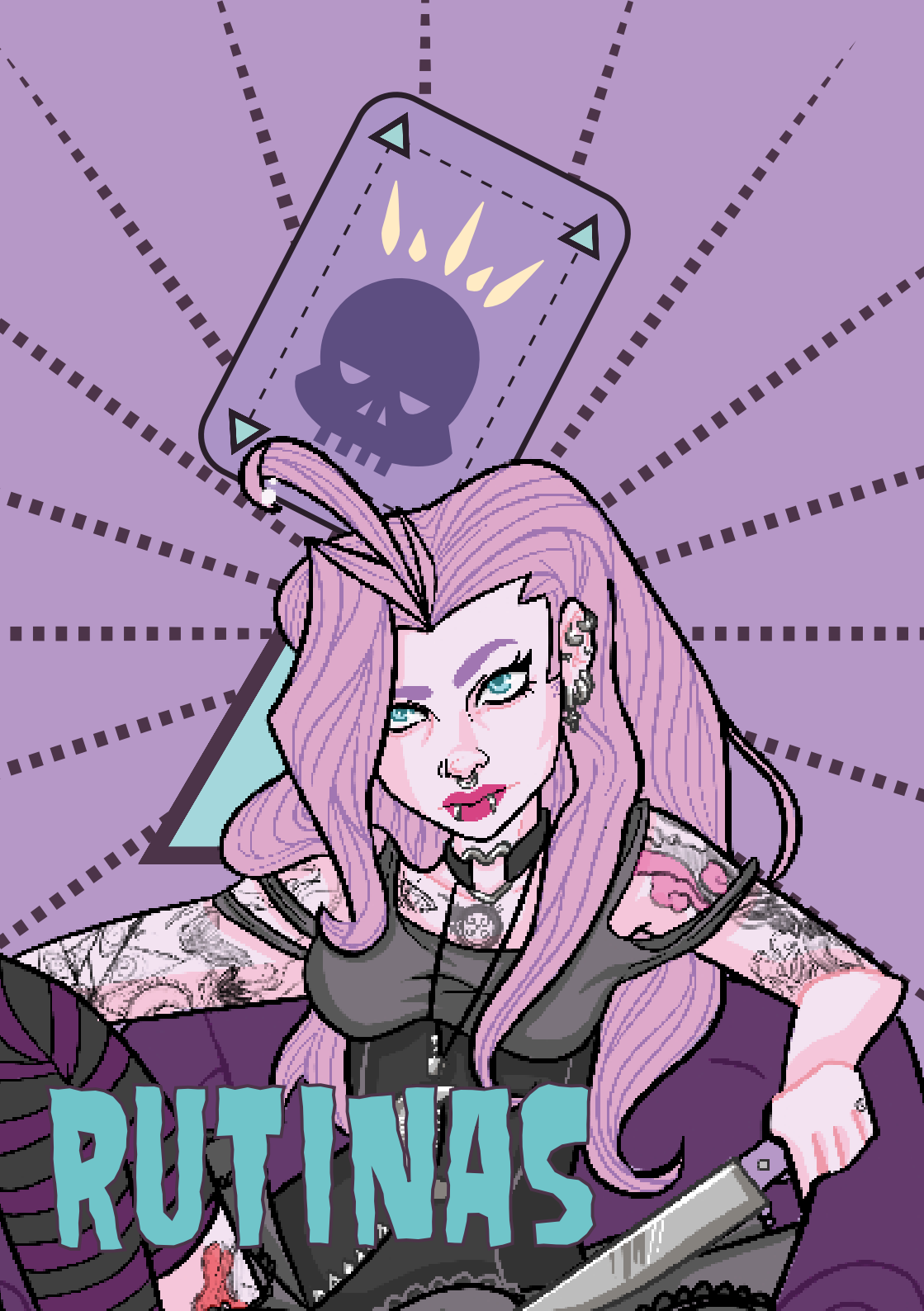
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

INICIATIVO

PROYECTOS

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

INICIATIVO



RUTINAS



RUTINAS ANUALES

MENSUALES

mes	Tarea	mes	Tarea
ENERO	_____	AGOSTO	_____
FEBRERO	_____	SEPTIEMBRE	_____
MARZO	_____	OCTUBRE	_____
ABRIL	_____	NOVIEMBRE	_____
MAYO	_____	DICIEMBRE	_____
JUNIO	_____		
JULIO	_____		

NOTAS

SEMANALES

día	Tarea
LUNES	_____
MARTES	_____
MIÉRCOLES	_____
JUEVES	_____
VIERNES	_____
SÁBADO	_____
DOMINGO	_____

IDEAS





Torea

[illegible]

Torea

[illegible]

Torea

[illegible]

hora[illegible]

[illegible]



SALUD Y NUTRICIÓN

OBJETIVOS GENERALES

DEAD
LINE

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

DEAD
LINE

desayuno	aperitivo	comida	merienda	cena

VIAJES Y REGALOS

OBJETIVOS GENERALES

DEAD
LINE

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

DEAD
LINE

HÁBITOS

MEJORA INTELECTUAL

	DEAD LINE

MEJORA EN DESTREZA

	DEAD LINE

HÁBITOS

BIBLIOTECA CULTURAL

	DEAD LINE

CURSOS Y DOCENCIA

	DEAD LINE

OTROS

OBJETIVOS GENERALES

	DEAD LINE

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

	DEAD LINE

Ocio Y cultura

SERIES

[illegible][illegible]

PELÍCULAS

[illegible][illegible]

Ocio Y cultura

JUEGOS

9

9

1

1

1

LIBROS

1

1

7

1

1

1

1

1

9

1

1

9

☐

SALUD

TIPO DE DIETA

desayuno	aperitivo	comida	merienda	cena

PESO



EJERCICIO

TIPOS DE EJERCICIOS

DÍAS DE ENTRENAMIENTO

LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	

DÓNDE ME ENCUENTRO

☐

☐

☐

ADÓNDE QUIERO LLEGAR

☐

☐

☐

¿POR QUÉ?

☐

☐

☐

GASTOS FIJOS

GASTOS DE MANTENIMIENTO MENSUALES

que	cuanto	dia	que	cuanto	dia	total
						total

total	
-------	--

MASCOTAS

[illegible]

total	100	100	100
-------	-----	-----	-----

SUSCRIPCIONES Y GASTOS FIJOS

[illegible]

total

PRÉSTAMOS Y DEUDAS

[illegible]

Category	Count	Percentage
total	100	100%

AHORROS Y PROYECTOS

QUÉ

#

GOAL

[illegible]

PLAZOS

CITAS, EVENTOS, VIAJES...

[illegible]



TRACKERS

TRACKERS

1 EMOCIONES

REGISTRA LAS EMOCIONES CON UN CÓDIGO DE COLORES. TE AYUDARÁ A CAMBIAR HÁBITOS O VER SI TUS RUTINAS Y ESFUERZOS FUNCIONAN

- ☐ ALEGRÍA
- ☐ HIPERACTIVIDAD
- ☐ CONCENTRACIÓN
- ☐ TRISTEZA
- ☐ DEPRESIÓN
- ☐ ABANDONO
- ☐ RELAX
- ☐ FRUSTRACIÓN
- ☐ ESTRÉS
- ☐ AGOTAMIENTO

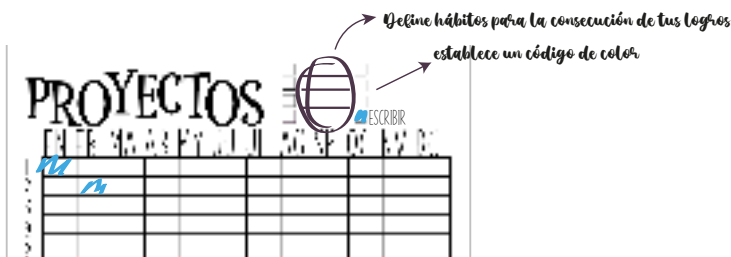
Rellena las casillas con tu propio código de colores

2 SALUD Y EJERCICIO

DEFINE TUS OBJETIVOS EN LA ALIMENTACIÓN Y EL EJERCICIO Y MIDE SU EFICACIA

3 PROYECTOS

DEFINE Y MARCA LOS HÁBITOS QUE HARÁN QUE CONSIGAS MEJORAR EN TUS PROYECTOS



4 HÁBITOS

DEFINE Y MARCA LOS HÁBITOS QUE QUIERES ADAPTAR A TU FORMA DE VIDA



4 REDES SOCIALES

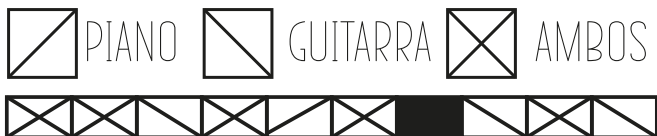
MIDE TU IMPACTO EN RRSS

NO ROMPAS LA CADENA

CÓMO PONER EN MARCHA UN HÁBITO

- 1** DEFINE LAS TAREAS Y OBJETIVOS A LOS QUE QUIERAS APLICAR UN SEGUIMIENTO.
RECUERDA ELEGIR UN HÁBITO A LA VEZ, DOS SI SON MUY COMPATIBLES (PIANO-GUITARRA)
- 2** RECUERDA TENERLO SIEMPRE EN UN LUGAR VISIBLE Y REVISARLO TODOS LOS DÍAS
- 3** CADA VEZ QUE TERMINES LA Rutina ANÓTALA EN EL CALENDARIO, UTILIZANDO UN CÓDIGO DE COLORES O DE SÍMBOLOS PARA CADA HABILIDAD
- 4** SI ALGÚN DÍA OLVIDAS HACER LA TAREA, NO RELLENES EL HUECO O HAZLO CON UN COLOR CLARAMENTE DISONANTE (EJ. ROJO)
- 5** NO ROMPAS LA CADENA,
HAZ LAS RACHAS Y COMBOS LO MÁS LARGOS POSIBLE!
CADA DÍA QUE PASE INTERIORIZARÁS MÁS ESE HÁBITO

EJEMPLO: 2 HÁBITOS, UN SÍMBOLO



EMOCIONES

EN FB MA AB MY JU JL AG SP OC NV DC

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

- ☐ ALEGRIA
- ☐ HIPERACTIVIDAD
- ☐ CONCENTRACIÓN
- ☐ TRISTEZA
- ☐ DEPRESIÓN
- ☐ ABANDONO
- ☐ RELAX
- ☐ FRUSTRACIÓN
- ☐ ESTRÉS
- ☐ AGOTAMIENTO

SALUD Y EJERCICIO

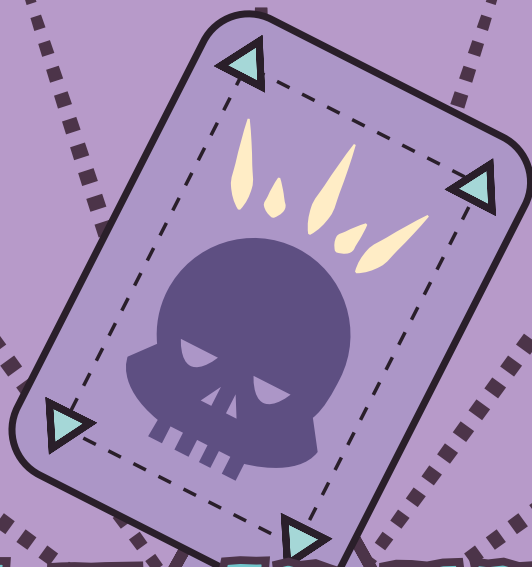
☐ SALTO
☒ DIETA
☐ EJERCICIO
☒ DIETA+EJERCICIO

FN FB MA AB MY JU JL AG SP OC NV DC

[illegible]

[illegible]

[illegible]



CALENDARIO



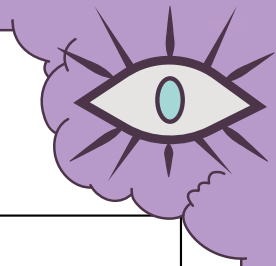


ANUARIO

<div>ENERO</div> <table><tr><td>domingo</td><td>lunes</td><td>martes</td><td>miércoles</td><td>jueves</td><td>viernes</td><td>sábado</td></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr><tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr><tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					<div>FEBRERO</div> <table><tr><td>domingo</td><td>lunes</td><td>martes</td><td>miércoles</td><td>jueves</td><td>viernes</td><td>sábado</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr><tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr><tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr><tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29				<div>MARZO</div> <table><tr><td>domingo</td><td>lunes</td><td>martes</td><td>miércoles</td><td>jueves</td><td>viernes</td><td>sábado</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr></table>	domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29							
domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado																																																																																																																																	
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																	
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																	
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																	
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																	
29	30	31																																																																																																																																					
domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado																																																																																																																																	
			1	2	3	4																																																																																																																																	
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																	
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																	
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																	
26	27	28	29																																																																																																																																				
domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado																																																																																																																																	
						1																																																																																																																																	
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																	
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																	
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																	
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																	
<div>ABRIL</div> <table><tr><td>domingo</td><td>lunes</td><td>martes</td><td>miércoles</td><td>jueves</td><td>viernes</td><td>sábado</td></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr><tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr><tr><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						<div>MAYO</div> <table><tr><td>domingo</td><td>lunes</td><td>martes</td><td>miércoles</td><td>jueves</td><td>viernes</td><td>sábado</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr></table>	domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	<div>JUNIO</div> <table><tr><td>domingo</td><td>lunes</td><td>martes</td><td>miércoles</td><td>jueves</td><td>viernes</td><td>sábado</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr></table>	domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29							
domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado																																																																																																																																	
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																	
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																	
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																	
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																	
29	30																																																																																																																																						
domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado																																																																																																																																	
						1																																																																																																																																	
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																	
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																	
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																	
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																	
domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado																																																																																																																																	
						1																																																																																																																																	
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																	
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																	
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																	
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																	
<div>JULIO</div> <table><tr><td>domingo</td><td>lunes</td><td>martes</td><td>miércoles</td><td>jueves</td><td>viernes</td><td>sábado</td></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr><tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr><tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					<div>AGOSTO</div> <table><tr><td>domingo</td><td>lunes</td><td>martes</td><td>miércoles</td><td>jueves</td><td>viernes</td><td>sábado</td></tr><tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr><tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr><tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr><tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				<div>SEPTIEMBRE</div> <table><tr><td>domingo</td><td>lunes</td><td>martes</td><td>miércoles</td><td>jueves</td><td>viernes</td><td>sábado</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr><tr><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado																																																																																																																																	
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																	
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																	
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																	
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																	
29	30	31																																																																																																																																					
domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado																																																																																																																																	
	1	2	3	4	5	6																																																																																																																																	
7	8	9	10	11	12	13																																																																																																																																	
14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																	
21	22	23	24	25	26	27																																																																																																																																	
28	29	30	31																																																																																																																																				
domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado																																																																																																																																	
						1																																																																																																																																	
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																	
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																	
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																	
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																	
30																																																																																																																																							
<div>OCTUBRE</div> <table><tr><td>domingo</td><td>lunes</td><td>martes</td><td>miércoles</td><td>jueves</td><td>viernes</td><td>sábado</td></tr><tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr><tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr><tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr><tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				<div>NOVIEMBRE</div> <table><tr><td>domingo</td><td>lunes</td><td>martes</td><td>miércoles</td><td>jueves</td><td>viernes</td><td>sábado</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr></table>	domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	<div>DICIEMBRE</div> <table><tr><td>domingo</td><td>lunes</td><td>martes</td><td>miércoles</td><td>jueves</td><td>viernes</td><td>sábado</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr><tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado																																																																																																																																	
	1	2	3	4	5	6																																																																																																																																	
7	8	9	10	11	12	13																																																																																																																																	
14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																	
21	22	23	24	25	26	27																																																																																																																																	
28	29	30	31																																																																																																																																				
domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado																																																																																																																																	
						1																																																																																																																																	
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																	
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																	
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																	
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																	
domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado																																																																																																																																	
						1																																																																																																																																	
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																	
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																	
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																	
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																	
30	31																																																																																																																																						

ENERO

1	16
2	17
3	18
4	19
5	20
6	21
7	22
8	23
9	24
10	25
11	26
12	27
13	28
14	29
15	30
	31



TAREAS

CONVICCIONES

OBJETIVOS

[illegible][illegible]

SEMANA

OBJETIVOS DE LA SEMANA

LUNES ☀ ☾ ☀ <div>□ □ □</div> <div>○○○○○○○○○○</div> <div>○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○</div>	
MARTES ☀ ☾ ☀ <div>□ □ □</div> <div>○○○○○○○○○○</div> <div>○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○</div>	
MIÉRCOLES ☀ ☾ ☀ <div>□ □ □</div> <div>○○○○○○○○○○</div> <div>○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○</div>	
JUEVES ☀ ☾ ☀ <div>□ □ □</div> <div>○○○○○○○○○○</div> <div>○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○</div>	
VIERNES ☀ ☾ ☀ <div>□ □ □</div> <div>○○○○○○○○○○</div> <div>○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○</div>	
SÁBADO ☀ ☾ ☀ <div>□ □ □</div> <div>○○○○○○○○○○</div> <div>○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○</div>	
DOMINGO ☀ ☾ ☀ <div>□ □ □</div> <div>○○○○○○○○○○</div> <div>○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○</div>	

SEMANA

OBJETIVOS DE LA SEMANA

<p>LUNES ☀️ 🌙 ☀️</p> <p>□ □ □</p> <p>○○○○○○○○○○</p> <p>○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○</p>	
<p>MARTES ☀️ 🌙 ☀️</p> <p>□ □ □</p> <p>○○○○○○○○○○</p> <p>○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○</p>	
<p>MIÉRCOLES ☀️ 🌙 ☀️</p> <p>□ □ □</p> <p>○○○○○○○○○○</p> <p>○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○</p>	
<p>JUEVES ☀️ 🌙 ☀️</p> <p>□ □ □</p> <p>○○○○○○○○○○</p> <p>○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○</p>	
<p>VIERNES ☀️ 🌙 ☀️</p> <p>□ □ □</p> <p>○○○○○○○○○○</p> <p>○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○</p>	
<p>SÁBADO ☀️ 🌙 ☀️</p> <p>□ □ □</p> <p>○○○○○○○○○○</p> <p>○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○</p>	
<p>DOMINGO ☀️ 🌙 ☀️</p> <p>□ □ □</p> <p>○○○○○○○○○○</p> <p>○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○</p>	

OBJETIVOS DE LA SEMANA

[illegible]

ENERO FEBRERO MARZO ABRIL

GASTOS DE MANTENIMIENTO MENSUALES

ALQUILER			
AGUA			
LUZ ENDESA			
INTERNET			
COMIDA			
SALIDAS			
URGENCIAS			

CUIDADO DE MASCOTAS

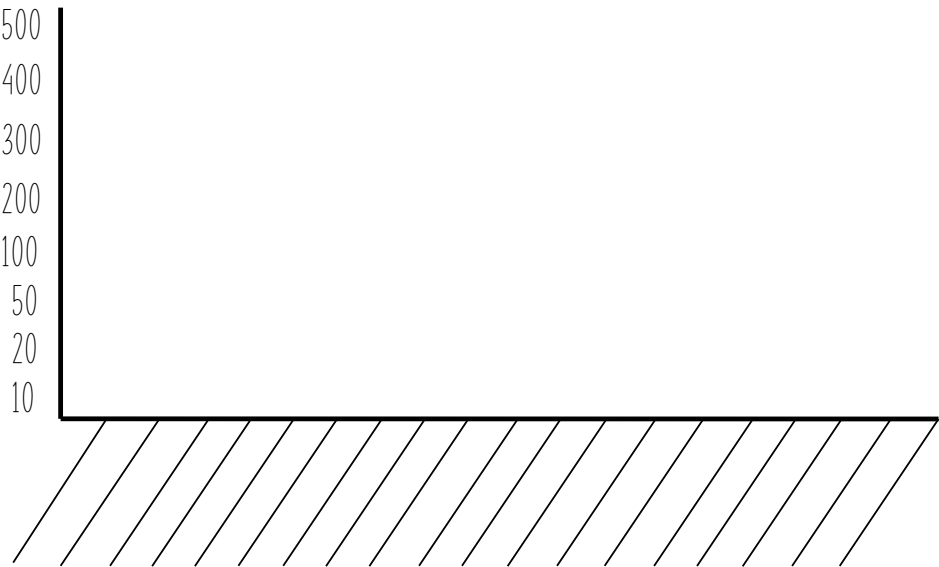
SUSCRIPCIONES Y GASTOS MENSUALES

PRÉSTAMOS Y DEUDAS MENSUALES

AHORROS Y PROYECTOS

QUÉ	#	GOAL

GASTOS



GASTOS MENSUALES

[illegible]



PROYECTOS

PROYECTOS

1 MASTERLIST

ESPECIFICA LOS PROYECTOS QUE QUIERES LLEVAR A CABO

MASTERLIST

temática (Personales, profesionales, de escritura, audiovisuales.)

fecha límite (de haberla)

DEAD LINE

5 grandes proyectos, pasos e hitos

Conexiones y motivación

¿DÓNDE ME ENCUENTRO?

¿ADÓNDE QUIERO LLEGAR?

¿POR QUÉ?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CLAVES

- ☐ TAREA
- ☒ TAREA COMPLETADA
- ☒ TAREA MIGRADA
- ☒ TAREA POSPUESTA
- ☒ TAREA CANCELADA
- ☐ EVENTO
- ☒ REUNIÓN / CITA
- ☒ PRIORIDAD

Rellena las casillas con este lenguaje

GUÍA Y ESTRUCTURA DE CONTENIDO

2

SEGMENTA EL CONTENIDO QUE QUIERES PRODUCIR POR PLATAFORMA, TEMPORALIDAD Y SECCIONES

PUBLICACIONES

3

ESTABLECE LA CONTINUIDAD DE TUS PUBLICACIONES, SU TEMÁTICA Y SU EVOLUCIÓN

TEMAS A TRATAR

4

LISTA DE PROYECTOS QUE QUIERES ENFOCAR PARA MÁS ADELANTE

LISTA DE PROYECTOS

OBJETIVOS PROFESIONALES

	DEAD LINE

OBJETIVOS PERSONALES

	DEAD LINE

LISTA DE PROYECTOS

OBJETIVOS PROFESIONALES

	DEAD LINE

OBJETIVOS PERSONALES

	DEAD LINE

MASTERLIST

DEAD
LINE

CÓMO EMPIEZO

PASOS E HITOS

ADÓNDE HE LLEGADO

DÓNDE ME ENCUENTRO

ADÓNDE QUIERO LLEGAR

¿POR QUÉ?

IDEAS

A large rectangular area containing a uniform grid of small black dots, intended for drawing a picture related to the story. The grid consists of approximately 20 columns and 10 rows of dots.

MASTERLIST

DEAD
LINE

CÓMO EMPIEZO

PASOS E HITOS


ADÓNDE HE LLEGADO

1. The Client's Needs	2. The Client's Situation	3. The Client's Goals	4. The Client's Values

DÓNDE ME ENCUENTRO

ADÓNDE QUIERO LLEGAR

¿POR QUÉ?



IDEAS

This image shows a full page of dot grid paper. It features a vertical line on the left side creating a margin, and a horizontal line near the top creating a header space. The rest of the page is covered by a uniform grid of small dots.

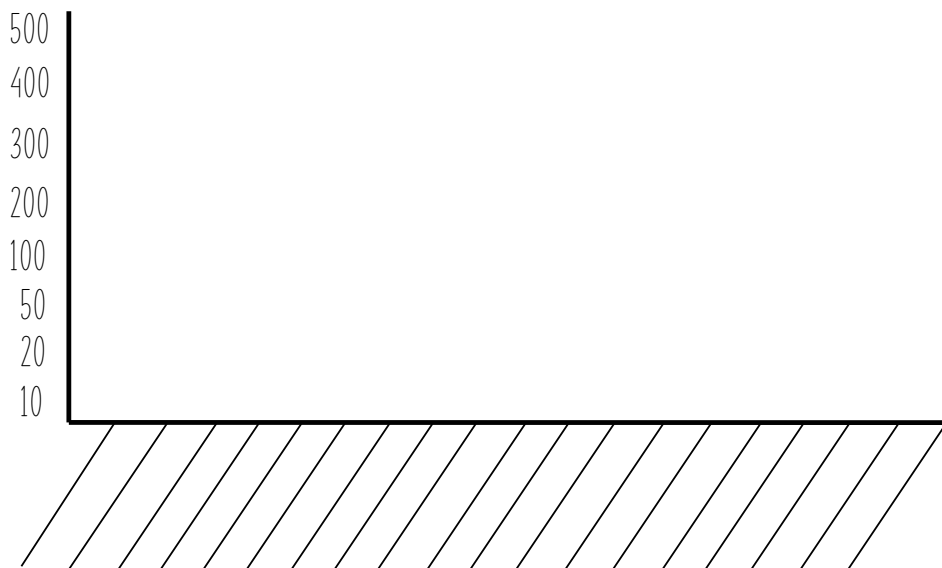
hora[illegible]



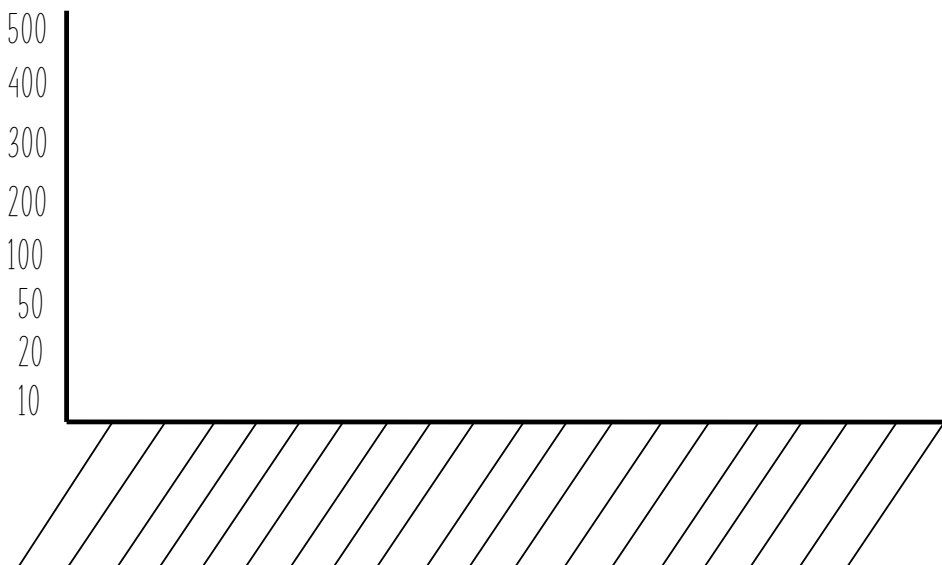
MES Y AÑO

[illegible]

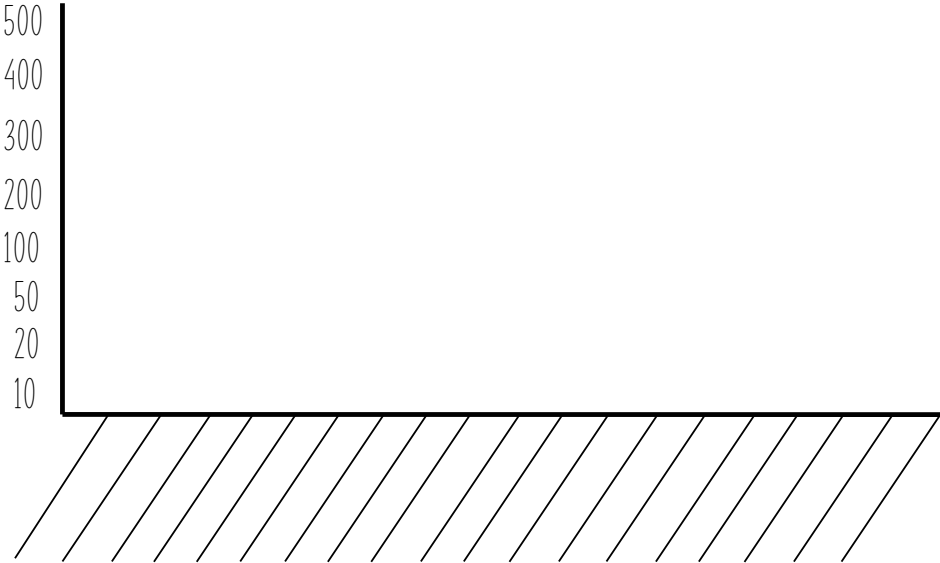
VIEWS POR DÍA



VIEWS POR HORA



VIEWS POR TEMÁTICA



VIEWS POR MECÁNICA



TEMÁTICAS

QUÉ

DÍA HORA VISUS

[illegible]

VIDEOJUEGOS

CUÁL

DÍA HORA VISUS

[illegible]

SUGERENCIAS

QUÉ

DÍA HORA VISUS

[illegible]

FORMATOS

[illegible]

DESARROLLO

QUÉ

CÓMO

DÍA HORA VISUS

[illegible]

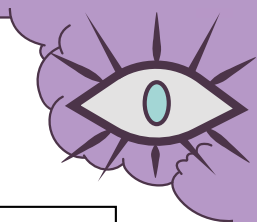
REDES SOCIALES

TRACKER ANUAL



								
ENERO								
FEBRERO								
MARZO								
ABRIL								
MAYO								
JUNIO								
JULIO								
AGOSTO								
SEPTIEMBRE								
OCTUBRE								
NOVIEMBRE								
DICIEMBRE								

META:



QUÉ:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CUÁNDO:

--	--

RECOMPENSAS:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MIS CONVICCIONES

[illegible]

PASOS E HITOS

[illegible]


OBSTÁCULOS

SOLUCIONES

--	--

HÁBITOS

[illegible]



--



--



ESTRATEGIAS



QUÉ ME MOTIVA

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

QUÉ ME DISTRAE

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

DÓNDE ME ENREDO

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

COMO ME DESENREDO

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

TRUCOS PARA CONCENTRARME

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



GOAL

[illegible]

META:

QUÉ:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CUÁNDO:

--

RECOMPENSAS:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MIS CONVICCIONES

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

PASOS E HITOS

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

OBSTÁCULOS

SOLUCIONES

HÁBITOS



[illegible][illegible][illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue lines. On the left edge, there is a black spiral binding. Along the inner edge of the spiral, there are ten small, empty square boxes arranged vertically. The rest of the page is completely blank.

[illegible]

GOAL

[illegible]

META:

QUE:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CUÁNDO:

--

RECOMPENSAS:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MIS CONVICCIONES

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

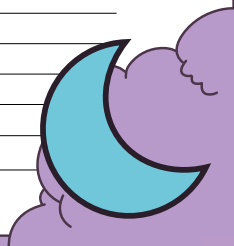
PASOS E HITOS

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

OBSTÁCULOS

SOLUCIONES

HÁBITOS



[illegible][illegible][illegible]

A blank sheet of graph paper with a grid pattern. The grid consists of small squares formed by thin black lines. On the left side, there is a vertical column of squares. To the right of this column, there are several horizontal rows of squares. The top-left corner of the grid is marked by a thicker black line forming a right angle. The overall shape is rectangular, with the grid extending towards the bottom and right edges of the page.

[illegible]

GOAL

[illegible]

CUÁNDO:

007-112-9

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PASOS E HITOS

[illegible]

HÁBITOS

[illegible]



ESTRATEGIAS

QUÉ ME MOTIVA

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

QUÉ ME DISTRAE

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

DÓNDE ME ENRREDO

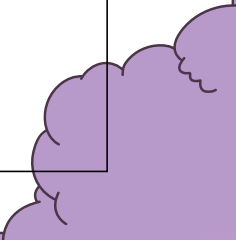
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

CÓMO ME DESENREDO

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

TRUCOS PARA CONCENTRARME

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



GOAL

[illegible]

Atrocities

2024



1. _____

[illegible]

CÓMO DE LEJOS ESTOY DE MIS METAS

QUÉ CAMBIAR

--	--	--