

👉 Haz clic en **Archivo** → **Hacer una copia** para llenar este documento con tus respuestas.

---

## Paso 1: Diseña tu Rutina de Activación y Desactivación

**Objetivo:** comenzar el día con intención y cerrarlo con calma.

 Rutina de Activación:

- 
- 
- 
- 

 Rutina de Desactivación:

- 
- 
- 
- 

**Tip:** Incluye al menos 1 ancla de bienestar (meditación, respiración, journaling) en cada rutina.

## Paso 2: Crea tus Bloques de Trabajo

<b>Bloques</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
Bloque de trabajo 1					
Bloque de trabajo 2					
Bloque de trabajo 3					
Bloque de trabajo 4					
Bloque de trabajo 5					

### **Reglas:**

1. Una sola tarea por bloque (cero multitarea).
2. Descanso (5-10 min) entre bloques.
3. El bloque 1 reserva lo más demandante cuando tu mente está fresca.

## Paso 3: Escribe para Obtener Claridad

**Objetivo:** alinear tus decisiones diarias con la vida que realmente quieres.

1. ¿Cómo quieres vivir en los próximos 5 a 10 años?

**¿Dónde vives?**

---

**¿Te mueves o tienes base fija?**

- ¿Tienes una casa estable o viajas constantemente?
- 

**¿Con quién compartes tu vida?**

- ¿Estás en pareja? ¿Tienes hijos o una comunidad cercana?
- 

**¿A qué dedicas la mayor parte de tu tiempo?**

---

**¿Cómo se ve tu rutina diaria?**

---

**¿Cómo te sientes cada día?**

---

**¿Cómo se ve tu vida financiera?**

---

**¿Qué impacto tienes en otros?**

---

**¿Cómo se ve tu salud física y mental?**

---

2. **¿Qué no quieres vivir?**

**¿Qué tipo de rutinas te drenan?**

---

**¿Qué tipo de trabajo no quieres tener?**

---

**¿Qué tipo de relaciones no quieres sostener?**

---

**¿En qué tipo de lugar no quieres vivir?**

- **¿Te sientes encerrado en ciudades ruidosas o en espacios donde no puedes ser tú?**

---

**¿Qué decisiones pasadas no quieres repetir?**

---

**¿Qué creencias o miedos ya no quieres que dirijan tu vida?**

---

**¿Cómo no quieres que se vea tu salud?**

---

### 3. Pasos para acercarte a la vida que realmente quieres

**1. ¿Qué ya estás haciendo que te está acercando a la vida que deseas vivir?**

Piensa en hábitos, decisiones, relaciones, rutinas o proyectos que sientes alineados con tu visión.

...

**2. ¿Qué ya estás haciendo que te está alejando de la vida que *NO* quieres vivir?**

Tal vez soltaste una relación, cambiaste una rutina, pusiste límites o dejaste de hacer algo que ya no resonaba.

...

**3. ¿Qué te falta empezar o sostener para seguir acercándote a la vida que quieres?**

¿Qué sabes que te haría bien, pero aún no estás haciendo?

...

**4. ¿Qué estás haciendo hoy que, aunque no lo quieras admitir, te está acercando a la vida que *NO* quieres vivir?**

Identifica esos hábitos, decisiones o patrones que parecen pequeños, pero te desvían de tu camino.