

Cómo habitar tu agenda con intención

Antes de cambiar tu semana, conócela. Sin prisa, sin presión.

«Nuestra palanca es el autoconocimiento: primero, ¿quién soy? Después, ¿de qué soy capaz?» —
María Conde



1

Días 1–30

Observa sin cambiar

Registra tu semana tal como es hoy. No la ideal: la real. Este mes es de escucha y autoconocimiento.

- Llena el cronograma con tu rutina actual
- Anota la hora en que despiertas (tu hora cero)
- Completa la reflexión semanal sin juicio
- Al mes, llena la revisión mensual con honestidad

Apartados:

Cronograma semanal · Reflexión semanal · Revisión mensual

2

Días 31–60

Pequeños cambios

Ya sabes cómo funciona tu semana. Empieza a ajustar gradualmente. Un cambio a la vez, sostenido.

- Identifica 1 hábito que quieras instalar
- Asigna un propósito a cada bloque de tiempo
- Cumple el 80% de lo planeado — el 20% es flexibilidad
- Celebra cada avance en la reflexión semanal

Apartados:

Cronograma semanal · Reflexión semanal · Revisión mensual

3

Días 61–90

La agenda se vuelve hábito

El sistema ya es tuyo. Cada acción diaria está alineada con tu visión de futuro.

- Planea desde tus valores, no desde la urgencia
- Usa el Ciclo POERP como guía semanal
- Evalúa tu avance en las 6 áreas de salud

Apartados:

Cronograma semanal · Reflexión semanal · Revisión mensual

LAS 4 HERRAMIENTAS DE TU SEMANA

Objetivos clave

1–3 prioridades antes de empezar

Cronograma semanal

Tu mapa de bloques de tiempo

Reflexión semanal

Logros, gratitud y ajustes al cierre

Revisión mensual

Balance del mes y metas del siguiente

Tu estrategia de sueño sano · cada noche

20:00 h

Cierra pantallas. Inicia tu ritual de desconexión digital.

Antes de dormir

Anota 3 cosas que salieron bien. Libera la mente del día.

Preparación

Deja listo lo esencial para mañana. Reduce la fricción al despertar.

Recuerda siempre

Sin descanso no hay elevación. El sueño sano es tu herramienta más poderosa.

No hay semana perfecta. Hay semanas honestas, de aprendizaje y de crecimiento.

Empieza donde estás. Ajusta sin culpa. Avanza con intención.