

7 Días para Transformar tu Energía y Bienestar



RECÁRGATE

Reto de los 7 días

DÍA 5: Ser productiva sin agobios



Menos esfuerzo, más impacto.

Paso 1: Detecta tu 20% de impacto.

Haz una lista rápida de todo lo que crees que **“tienes que hacer” hoy**. Luego marca las 1-2 tareas que, si las hicieras, te darían el 80% de resultados.

* Lista general

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

* ¿Qué tareas son tu 20% clave de hoy?

01 // _____

02 // _____

Paso 2: Reserva un bloque de trabajo profundo (**Deep Work**)

Bloquea 30-90 minutos sin distracciones para hacer solo esas tareas. Apaga notificaciones, pon el móvil lejos.

- **Hora bloqueada** _____
- **Lugar** _____
- **Tarea a realizar** _____

Paso 3: Evalúa tu enfoque al terminar

- ¿Evité distracciones?

Sí No

- ¿Me concentré en una sola cosa?

Sí No

- ¿Avancé de forma significativa?

Sí No

- **¿Cómo te has sentido al trabajar así?**

Hoy has probado una forma distinta de trabajar: menos dispersión, más intención. Esto es trabajar con cabeza (y con alma).