

Lo que haces cada día
sostiene todo lo demás.

RESPONSABILIDAD · CIMIENTOS

UN CUADERNO ARCO



UN CUADERNO ARCO

Responsabilidad

Cimientos

12 semanas para cuidar lo que te sostiene

PRIMERO LO QUE TE SOSTIENE

Diario guiado para dormir, comer, moverte y llevar tus cuentas. Un hábito cada vez, sumando sobre el anterior, sin soltar lo que ya funciona.

Este cuaderno es de

Empiezo el

VERSIÓN 0.3

ANTES DE EMPEZAR ★ RUTA CORTA

Cómo usar este cuaderno

ARCO son cuatro pilares: Autonomía, Responsabilidad, Crecimiento y Orientación. Este cuaderno trabaja la Responsabilidad en lo más básico: las cuatro bases que sostienen todo lo demás.

1. **Semana 0: solo observa tu sueño.** Siete días apuntando cómo duermes, sin cambiar nada. Las demás bases se observan una semana antes de que entren.
2. **Decide qué quieres en cada base** y su versión mínima. Cada base se prepara cuando le toca entrar.
3. **Suma un hábito cada 3 semanas** sin soltar el anterior: dormir, después comer, después moverte, después cuentas.
4. **Marca cada día** en el rastreador. Dos minutos.
5. **Revisa cada 3 semanas** antes de sumar el siguiente.

★ RUTA CORTA

¿Poco tiempo? Las páginas marcadas con ★ bastan para empezar. Las demás las rellenas cuando llegue su momento.

Pasos pequeños, todos los días: la constancia gana al talento.

> Si vas a hacer el test ARCO, hazlo antes de empezar este cuaderno: así tus respuestas no se mezclan con lo que leas aquí.

NOTAS

Lo que no cabía

CELEBRAR

Mis recompensas

Cosas que te hacen ilusión de verdad. Elige recompensas que no deshagan una base: si estás con las cuentas, que no sea comprar algo.

Pequeñas, por una buena semana

1

2

3

4

5

Grandes, por cerrar un bloque

1

2

3

4

5

Notas

ANTES DE EMPEZAR ★ RUTA CORTA

Las reglas de la colección

Son las mismas en todos los cuadernos ARCO. Si dudas, vuelve aquí.

1. **Escribe lo que haces,** no lo que estaría bien hacer.
2. **Promete poco y cúmplelo.** Mejor un compromiso pequeño cumplido que uno grande abandonado.
3. **Un fallo no rompe nada.** Dos seguidos: se renegocia, por escrito y más pequeño.
4. **«Se sostiene»** quiere decir que cumpliste lo que prometiste, completo o en versión mínima. No hay un número de días que aprobar.
5. **La versión mínima cuenta como hecho.** Un día pequeño sigue contando.
6. **Ocúpate de tus tareas,** no de las de otras personas.
7. **El siguiente cuaderno lo empiezas cuando quieras.** No hace falta aprobar este.

La clave para marcar

·	×	/	>	—
Previsto	Hecho	Versión mínima	Renegociado o movido	Descanso a propósito

Una casilla vacía es solo «no hecho». No hay símbolo de fallo.

ANTES DE EMPEZAR ★ RUTA CORTA

Mi plan para el revés

Escríbelo ahora, cuando todo va bien. Habrá semanas en que todo falle: este plan es para ese día.

Mis señales de que voy al límite (duermo mal, todo me pesa, quiero dejarlo todo)

1. **Vuelvo a la versión mínima.** No abandono: reduzco.
2. **Abro el bote** y leo dos galletas.
3. **Se lo cuento a alguien** o lo escribo aquí.
4. **Mañana, vuelta a lo normal.** Un día flojo no rompe nada.

Mis versiones mínimas, a mano

Dormir:

Comer:

Moverse:

Cuentas:

A quién se lo cuento

La galleta que leo ese día

Hoy me cuesta porque

Aun así, voy a

FIN DEL CICLO

Lo que me llevo

Lo que he aprendido de mí

La galleta más grande de este ciclo

Mantengo

Dejo

Lo que empiezo en el siguiente ciclo

Antes de «Orientación»

Lo que ha cambiado fuera de las cuatro bases (o nada, y está bien)

Una pregunta que me ronda sobre hacia dónde quiero ir

Cuando quieras, el siguiente cuaderno de la colección, «Orientación», te ayuda a elegir hacia dónde ir. Lleva esta página contigo. No hace falta haberlo hecho todo perfecto.

FIN DEL CICLO

Doce semanas después

Vuelve a la página en la que observaste cada base y compara.

BASE	AL OBSERVAR /10	HOY /10	LO QUE HA CAMBIADO
Dormir			
Comer			
Moverse			
Cuentas			

Si alguna ha bajado, ¿qué ha pasado en tu vida estas 12 semanas? Una nota que baja cuenta lo que viviste, no lo que vales.

Lo que puedo hacer hoy con mi cuerpo

Empujar:

Tirar:

Cargar:

Andar:

Soltura:

Lo que aprendí de mi dinero

Un gasto que no volvería a hacer

LA FILOSOFÍA

ARCO

Cuatro pilares para decidir y vivir con criterio propio. No son una nota ni una etiqueta: son preguntas que vuelven una y otra vez.

A

Autonomía

Elegir desde tus propios criterios, con el margen real que tienes, sin vivir de la aprobación ajena.

¿Esta decisión es mía?

R

Responsabilidad

Responder de lo que eliges: asumir tu parte, cumplir o renegociar, reparar. Sin excusas y sin culpa de más.

¿Qué parte me toca?

C

Crecimiento

Aprender de lo que vives y convertirlo en cambios que duran. Aprender no es lo mismo que cambiar.

¿Qué haré distinto?

O

Orientación

Saber qué te importa, hacia dónde vas y repartir tu tiempo y tu energía en esa dirección.

¿Hacia dónde me lleva?

SE NECESITAN ENTRE SÍ

Elegir sin responder se queda en libertad sin consolidar. Responder sin elegir es obediencia. Crecer sin dirección es optimizar en círculos. Una dirección sin crecer se vuelve rígida.

Este cuaderno trabaja sobre todo la R, y prepara el terreno para las otras tres.

RESPONSABILIDAD

Las tareas más tuyas

Alfred Adler proponía una pregunta sencilla ante cualquier asunto: ¿quién asume, al final, las consecuencias? Esa persona es la dueña de la tarea.

1 Nadie puede hacerlas por ti

Puedes delegar casi todo, pero nadie duerme, come, se mueve ni mira tus cuentas por ti. Son tareas tuyas **dentro del margen que tienes**. Si tu margen es pequeño (turnos, cuidados, salud, dinero), tu versión mínima también lo será, y está bien.

2 Responsabilidad sin culpa

Responder no es castigarse. Es mirar lo que hay, hacer tu parte, cumplir lo que prometes o renegociarlo a tiempo, y corregir cuando te equivocas.

3 Más no es mejor

Cargar con todo, no pedir ayuda o exigirte de más también es un problema de responsabilidad. Por eso aquí se suma un hábito cada vez, y descansar cuenta.

EN ARCO

Responsabilidad es apropiarte de tu parte, cumplir o renegociar y reparar, sin cargar con lo que no te toca.

> Este cuaderno no sustituye a un profesional. Si tienes un problema de salud, de sueño o de alimentación, o deudas que te agobian, consulta con quien sepa. Las cifras que aparecen son orientativas.

MÁS NO ES MEJOR

Lo que suelto

Para cuidar tus bases necesitas tiempo y energía. Mira qué estás cargando que no te toca.

Cosas que asumo y no son tarea mía

1

2

3

4

Dramas y cargas ajenas que dejo de alimentar

1

2

3

Algo a lo que voy a decir que no

1

2

Soltar lo que no te toca también es responsabilidad.

CUMPLIR O RENEGOCIAR

Cambiar un compromiso por escrito

Cuando fallas dos veces seguidas, no lo abandones en silencio: busca la causa en el menú de ajustes y cámbialo aquí. Renegociar a tiempo es cumplir.

Renegociación 1

fecha _____

Lo que prometí:

Lo que pasó · causa (A-G):

Ajuste del menú y nuevo compromiso:

Renegociación 2

fecha _____

Lo que prometí:

Lo que pasó · causa (A-G):

Ajuste del menú y nuevo compromiso:

Renegociación 3

fecha _____

Lo que prometí:

Lo que pasó · causa (A-G):

Ajuste del menú y nuevo compromiso:

Renegociación 4

fecha _____

Lo que prometí:

Lo que pasó · causa (A-G):

Ajuste del menú y nuevo compromiso:

LO QUE ME TOCA

Controlo, influyo, no controlo

En cada base hay cosas que dependen de ti, otras en las que puedes influir y otras que no. Pon tu energía en la primera columna.

BASE	CONTROLO	INFLUYO	NO CONTROLO
Dormir			
Comer			
Moverse			
Cuentas			

Ejemplo: controlo la hora a la que apago la pantalla; influyo en el ruido de casa; no controlo el turno que me ponen.

LOS ESTOICOS

«Unas cosas dependen de nosotros y otras no» (Epicteto). Pon tu energía en lo que depende de ti y no alimentes dramas por lo que no depende.

BOTE DE GALLETAS ★ RUTA CORTA

Pruebas de que puedes

Una galleta es un momento en que hiciste algo difícil. Cuando flaquees, abre el bote: no es motivación, es evidencia. Ideas: una vez que cuidaste tu descanso aunque costara, algo físico que creías que no podías hacer, una deuda que pagaste, un hábito que mantuviste aunque nadie lo viera.

Galleta 1

Qué pasó:

Qué lo hacía difícil:

Qué hice:

Lo que me demuestra que puedo:

Galleta 2

Qué pasó:

Qué lo hacía difícil:

Qué hice:

Lo que me demuestra que puedo:

Galleta 3

Qué pasó:

Qué lo hacía difícil:

Qué hice:

Lo que me demuestra que puedo:

Semana 12 *de 12*

del _____ al _____

Hábitos activos: **Dormir · Comer · Moverse · Cuentas**

Dormir	☐ Cumplido	☐ Mínima	☐ Renegociado
Comer	☐ Cumplido	☐ Mínima	☐ Renegociado
Moverse	☐ Cumplido	☐ Mínima	☐ Renegociado
Cuentas	☐ Cumplido	☐ Mínima	☐ Renegociado

Lo que salió bien, por pequeño que sea

1

2

3

Me salté… · causa (A-G): ajuste:

Gasté esta semana, por categorías

Vivienda Comida Transporte

Ocio Deudas Otros

La sorpresa de la semana

¿He notado algún cambio fuera de las cuatro bases? ¿Cuál, o ninguno?

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La semana que viene: qué haré y cuándo

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

Semana 11 *de 12*

del _____ al _____

Hábitos activos: **Dormir · Comer · Moverse · Cuentas**

Dormir	☐ Cumplido	☐ Mínima	☐ Renegociado
Comer	☐ Cumplido	☐ Mínima	☐ Renegociado
Moverse	☐ Cumplido	☐ Mínima	☐ Renegociado
Cuentas	☐ Cumplido	☐ Mínima	☐ Renegociado

Lo que salió bien, por pequeño que sea

1

2

3

Me salté… · causa (A-G): ajuste:

Gasté esta semana, por categorías

Vivienda Comida Transporte

Ocio Deudas Otros

La sorpresa de la semana

¿He notado algún cambio fuera de las cuatro bases? ¿Cuál, o ninguno?

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La semana que viene: qué haré y cuándo

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

SEMANA 0 · SOLO OBSERVAR ★ RUTA CORTA

Dormir

Siete días apuntando lo que haces, sin cambiar nada. Es la foto de partida: no hay respuestas buenas ni malas.

DÍA	ME ACOSTÉ	ME LEVANTÉ	HORAS	CÓMO ME LEVANTÉ (1-5)	LA HORA ANTES HICE…
L					
M					
X					
J					
V					
S					
D					

Si trabajas a turnos o duermes en varios tramos, apúntalos todos. Las otras tres bases las mirarás más adelante, una semana antes de que entren.

Dormir hoy /10 Lo que funciona Lo que me pesa

Lo que más me sorprendió

EL PLAN

Un hábito cada vez, sumando

Cada 3 semanas entra un hábito nuevo y los anteriores se quedan. Y antes de que entre, una semana para mirarlo.

Sem. 1-3	Sem. 4-6	Sem. 7-9	Sem. 10-12
Dormir · en la 3, mirar comer	+ Comer · en la 6, mirar moverse	+ Moverse · en la 9, mirar cuentas	Las cuatro

¿Por qué este orden?

Dormir afecta al hambre, a la energía para moverte y a las decisiones de gasto. Y observar de una en una pesa mucho menos que apuntarlo todo a la vez: también observar es un hábito.

Si a ti te pesa más otra base, cambia el orden aquí

Sem. 1-3 Sem. 4-6 Sem. 7-9 Sem. 10-12

Por qué

ANTES DE SUMAR EL SIGUIENTE

Comprueba que el anterior se sostiene: que has cumplido lo que prometiste, completo o en versión mínima. No hay un número de días que aprobar. Si no se sostiene, el nuevo entra en versión mínima o una semana más tarde.

Semana 10 *de 12*

del _____ al _____

Hábitos activos: **Dormir · Comer · Moverse · Cuentas · esta semana entra uno nuevo**

Dormir	☐ Cumplido	☐ Mínima	☐ Renegociado
Comer	☐ Cumplido	☐ Mínima	☐ Renegociado
Moverse	☐ Cumplido	☐ Mínima	☐ Renegociado
Cuentas	☐ Cumplido	☐ Mínima	☐ Renegociado

Lo que salió bien, por pequeño que sea

1

2

3

Me salté... · causa (A-G): ajuste:

Gasté esta semana, por categorías

Vivienda Comida Transporte

Ocio Deudas Otros

La sorpresa de la semana

¿He notado algún cambio fuera de las cuatro bases? ¿Cuál, o ninguno?

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La semana que viene: qué haré y cuándo

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

BASE 4 · SEMANAS 10 A 12

Cuentas

Saber qué entra y qué sale. Llevar las cuentas es, literalmente, rendir cuentas: mirar lo que hay sin excusas.

Mis categorías de gasto

Vivienda

Comida

Transporte

Ocio

Deudas

Otros

Gastos fijos al mes

Lo que entra al mes

Lo que quiero saber de mi dinero al terminar

Por qué me importa esta base (con mis palabras)

Mi compromiso, así de pequeño que pueda cumplirlo en una semana mala

Del 1 al 10, ¿cuánto confío en cumplirlo? ___ · Menos de 7: hazlo más pequeño.

Versión mínima para días malos

Si pasa... entonces...

CUANDO ALGO NO SALE

Menú de ajustes

Saber que fallaste no basta: busca la causa y elige el ajuste que le corresponde. Así no reduces a ciegas. Es el mismo menú en todos los cuadernos ARCO.

A	**Era demasiado o el plazo no era realista**	Hazlo la mitad de grande, o dale más plazo.
B	**No calculé el tiempo que pedía**	Ponle día y hora fijos y cuenta los minutos antes de prometer.
C	**Cambiaron mis prioridades o hubo un imprevisto**	Usa la versión mínima de emergencia. Si dura más de dos semanas, renegocia.
D	**Me faltó energía, apoyo o recursos**	Cámbialo de momento del día, prepáralo la víspera o pide una mano concreta.
E	**En realidad no era mío**	Pregúntate a qué sirve. Si no sirve a nada tuyo, suéltalo sin culpa.
F	**Me olvidé**	Engánchalo a algo que ya haces: «después de... hago...».
G	**Otra causa**	Escríbela: nombrarla ya ayuda.

Cómo usarlo

En cada revisión y cada vez que renegocies, escribe la letra de la causa y el ajuste. Si la misma letra sale dos veces seguidas, el ajuste era pequeño: prueba el siguiente del menú.

Mi causa más frecuente, cuando la sepa

BASE 1 · SEMANAS 1 A 12 ★ RUTA CORTA

Dormir

Descanso y adaptaciones. No se trata de dormir perfecto, sino de proteger tu descanso también en las semanas difíciles.

Me acuesto hacia las

Me levanto hacia las

Lo que hago la hora antes de dormir

Lo que dejo fuera del dormitorio

Mis adaptaciones: qué hago cuando...

...trabajo a turnos o de noche:

...viajo o cambio de horario:

...hay bebés, enfermos o mucho trabajo:

Por qué me importa esta base (con mis palabras)

Mi compromiso, así de pequeño que pueda cumplirlo en una semana mala

Del 1 al 10, ¿cuánto confío en cumplirlo? ___ · Menos de 7: hazlo más pequeño.

Versión mínima para días malos

Si pasa... entonces...

Firmo y empiezo el

REVISIÓN · SEMANAS 7 A 9

Antes de sumar

Dormir

☐ Se sostiene ☐ A ratos ☐ No se sostiene

☐ Mantengo ☐ Ajusto ☐ Reduzco a la mínima

Si se atascó · causa (A-G):

ajuste del menú:

Comer

☐ Se sostiene ☐ A ratos ☐ No se sostiene

☐ Mantengo ☐ Ajusto ☐ Reduzco a la mínima

Si se atascó · causa (A-G):

ajuste del menú:

Moverse

☐ Se sostiene ☐ A ratos ☐ No se sostiene

☐ Mantengo ☐ Ajusto ☐ Reduzco a la mínima

Si se atascó · causa (A-G):

ajuste del menú:

¿Sumo cuentas? Mira lo que viste en su semana de observar.

☐ Sí, completo ☐ Sí, en versión mínima ☐ Una semana más tarde

Lo que está funcionando

Lo que cambio a partir de ahora

Sumar encima de algo que no se sostiene suele tirar los dos. Reducir antes que abandonar. El menú de ajustes está al principio del cuaderno.

SEMANA 9 · OBSERVAR

Cuentas

Siete días apuntando lo que haces, sin cambiar nada. Es la foto de partida: no hay respuestas buenas ni malas. Apunta todo lo que gastas, también lo pequeño.

DÍA	EN QUÉ GASTÉ	CUÁNTO	¿LO VOLVERÍA A GASTAR?
L			
M			
X			
J			
V			
S			
D			

Total de la semana

Lo que entró esta semana

Cuentas hoy /10

Lo que funciona

Lo que me pesa

RASTREADOR · SEMANAS 1 A 3 ★ RUTA CORTA

Cada día, dos minutos

		DORMIR (HORAS)	COMER (DESDE SEM. 3) × COMBUSTIBLE · ○ DISFRUTE			MOVERSE (DESDE SEM. 6)	CUENTAS (DESDE SEM. 9)
	L						
	M						
	X						
1	J						
	V						
	S						
	D						
	L						
	M						
	X						
2	J						
	V						
	S						
	D						
	L						
	M						
	X						
3	J						
	V						
	S						
	D						

Marca con la clave: × hecho · / mínima · > movido · – descanso. En la semana de observar una base, apunta solo el dato (comidas, minutos, gasté sí/no). Las casillas rayadas aún no tocan.

RASTREADOR · SEMANAS 4 A 6

Cada día, dos minutos

		DORMIR (HORAS)	COMER (DESDE SEM. 3) × COMBUSTIBLE · ○ DISFRUTE			MOVERSE (DESDE SEM. 6)	CUENTAS (DESDE SEM. 9)
4	L						
	M						
	X						
	J						
	V						
	S						
	D						
5	L						
	M						
	X						
	J						
	V						
	S						
	D						
6	L						
	M						
	X						
	J						
	V						
	S						
	D						

Marca con la clave: × hecho · / mínima · > movido · – descanso. En la semana de observar una base, apunta solo el dato (comidas, minutos, gasté sí/no). Las casillas rayadas aún no tocan.

Semana 9 *de 12*

del _____ al _____

Hábitos activos: **Dormir · Comer · Moverse · esta semana observo cuentas** (página siguiente)

Dormir ☐ Cumplido ☐ Mínima ☐ Renegociado

Comer ☐ Cumplido ☐ Mínima ☐ Renegociado

Moverse ☐ Cumplido ☐ Mínima ☐ Renegociado

Lo que salió bien, por pequeño que sea

1

2

3

Me salté… · causa (A-G): ajuste:

La sorpresa de la semana

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La semana que viene: qué haré y cuándo

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

Semana 8 *de 12*

del _____ al _____

Hábitos activos: **Dormir · Comer · Moverse**

Dormir	☐ Cumplido	☐ Mínima	☐ Renegociado
Comer	☐ Cumplido	☐ Mínima	☐ Renegociado
Moverse	☐ Cumplido	☐ Mínima	☐ Renegociado

Lo que salió bien, por pequeño que sea

1

2

3

Me salté… · causa (A-G): ajuste:

La sorpresa de la semana

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La semana que viene: qué haré y cuándo

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

RASTREADOR · SEMANAS 7 A 9

Cada día, dos minutos

		DORMIR (HORAS)	COMER (DESDE SEM. 3) × COMBUSTIBLE · ○ DISFRUTE			MOVERSE (DESDE SEM. 6)	CUENTAS (DESDE SEM. 9)
	L						
	M						
	X						
7	J						
	V						
	S						
	D						
	L						
	M						
	X						
8	J						
	V						
	S						
	D						
	L						
	M						
	X						
9	J						
	V						
	S						
	D						

Marca con la clave: × hecho · / mínima · > movido · – descanso. En la semana de observar una base, apunta solo el dato (comidas, minutos, gasté sí/no). Las casillas rayadas aún no tocan.

RASTREADOR · SEMANAS 10 A 12

Cada día, dos minutos

		DORMIR (HORAS)	COMER (DESDE SEM. 3) × COMBUSTIBLE · ○ DISFRUTE			MOVERSE (DESDE SEM. 6)	CUENTAS (DESDE SEM. 9)
	L						
	M						
	X						
10	J						
	V						
	S						
	D						
	L						
	M						
	X						
11	J						
	V						
	S						
	D						
	L						
	M						
	X						
12	J						
	V						
	S						
	D						

Marca con la clave: × hecho · / mínima · > movido · – descanso. En la semana de observar una base, apunta solo el dato (comidas, minutos, gasté sí/no). Las casillas rayadas aún no tocan.

Semana 7 *de 12*

del _____ al _____

Hábitos activos: **Dormir · Comer · Moverse · esta semana entra uno nuevo**

Dormir ☐ Cumplido ☐ Mínima ☐ Renegociado

Comer ☐ Cumplido ☐ Mínima ☐ Renegociado

Moverse ☐ Cumplido ☐ Mínima ☐ Renegociado

Lo que salió bien, por pequeño que sea

1

2

3

Me salté… · causa (A-G): ajuste:

La sorpresa de la semana

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La semana que viene: qué haré y cuándo

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

BASE 3 · SEMANAS 7 A 12

Moverse

Un cuerpo funcional: que te permita hacer lo que quieres hacer en tu vida. Empieza por eso, no por un número de sesiones.

Lo que quiero poder hacer dentro de 6 semanas

Lo que puedo hacer hoy, con mis palabras

Empujar (levantarme del suelo, empujar una puerta pesada)

Tirar (abrir, colgarme, remar)

Cargar (la compra, una maleta, a un niño)

Andar (cuánto tiempo sin cansarme)

Soltura (agacharme, girarme, atarme los zapatos)

Mi rutina mínima semanal (qué, cuántos días, cuántos minutos)

Por qué me importa esta base (con mis palabras)

Mi compromiso, así de pequeño que pueda cumplirlo en una semana mala

Del 1 al 10, ¿cuánto confío en cumplirlo? ___ · Menos de 7: hazlo más pequeño.

Versión mínima para días malos

Si pasa... entonces...

Semana 1 *de 12*

del _____ al _____

Hábitos activos: **Dormir**

Dormir ☐ Cumplido ☐ Mínima ☐ Renegociado

Lo que salió bien, por pequeño que sea

1

2

3

Me salté... · causa (A-G): ajuste:

La sorpresa de la semana

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La semana que viene: qué haré y cuándo

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

Semana 2 *de 12*

del _____ al _____

Hábitos activos: **Dormir**

Dormir

☐ Cumplido ☐ Mínima ☐ Renegociado

Lo que salió bien, por pequeño que sea

1

2

3

Me salté… · causa (A-G): ajuste:

La sorpresa de la semana

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La semana que viene: qué haré y cuándo

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

REVISIÓN · SEMANAS 4 A 6

Antes de sumar

Dormir

☐ Se sostiene ☐ A ratos ☐ No se sostiene

☐ Mantengo ☐ Ajusto ☐ Reduzco a la mínima

Si se atascó · causa (A-G): ajuste del menú:

Comer

☐ Se sostiene ☐ A ratos ☐ No se sostiene

☐ Mantengo ☐ Ajusto ☐ Reduzco a la mínima

Si se atascó · causa (A-G): ajuste del menú:

¿Sumo moverse? Mira lo que viste en su semana de observar.

☐ Sí, completo ☐ Sí, en versión mínima ☐ Una semana más tarde

Lo que está funcionando

Lo que cambio a partir de ahora

Sumar encima de algo que no se sostiene suele tirar los dos. Reducir antes que abandonar. El menú de ajustes está al principio del cuaderno.

SEMANA 6 · OBSERVAR

Moverse

Siete días apuntando lo que haces, sin cambiar nada. Es la foto de partida: no hay respuestas buenas ni malas. Cuenta todo: caminar, subir escaleras, jugar, cargar la compra.

DÍA	QUÉ HICE	MINUTOS	CÓMO ME SENTÍ DESPUÉS
L			
M			
X			
J			
V			
S			
D			

Moverse hoy /10 Lo que funciona Lo que me pesa

Semana 3 *de 12*

del _____ al _____

Hábitos activos: **Dormir** · **esta semana observo comer** (página siguiente)

Dormir

☐ Cumplido ☐ Mínima ☐ Renegociado

Lo que salió bien, por pequeño que sea

1

2

3

Me salté... · causa (A-G): ajuste:

La sorpresa de la semana

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La semana que viene: qué haré y cuándo

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

SEMANA 3 · OBSERVAR

Comer

Siete días apuntando lo que haces, sin cambiar nada. Es la foto de partida: no hay respuestas buenas ni malas. Marca cada comida con C (combustible: me sienta bien y me da energía) o D (disfrute).

DÍA	COMIDA 1	COMIDA 2	COMIDA 3	PICOTEO	C / D DEL DÍA
L					
M					
X					
J					
V					
S					
D					

Qué es combustible lo decides tú. No hay alimentos prohibidos.

> Si contar comidas te genera ansiedad, o has tenido problemas con la comida, apunta solo cómo te sentiste cada día, o salta esta base.

Comer hoy /10 Lo que funciona Lo que me pesa

Semana 6 *de 12*

del _____ al _____

Hábitos activos: **Dormir** · **Comer** · **esta semana observo moverse** (página siguiente)

Dormir ☐ Cumplido ☐ Mínima ☐ Renegociado

Comer ☐ Cumplido ☐ Mínima ☐ Renegociado

Lo que salió bien, por pequeño que sea

1

2

3

Me salté... · causa (A-G): ajuste:

La sorpresa de la semana

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La semana que viene: qué haré y cuándo

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

Semana 5 *de 12*

del _____ al _____

Hábitos activos: **Dormir · Comer**

Dormir ☐ Cumplido ☐ Mínima ☐ Renegociado

Comer ☐ Cumplido ☐ Mínima ☐ Renegociado

Lo que salió bien, por pequeño que sea

1

2

3

Me salté... · causa (A-G): ajuste:

La sorpresa de la semana

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La semana que viene: qué haré y cuándo

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

REVISIÓN · SEMANAS 1 A 3

Antes de sumar

Dormir

☐ Se sostiene ☐ A ratos ☐ No se sostiene

☐ Mantengo ☐ Ajusto ☐ Reduzco a la mínima

Si se atascó · causa (A-G): ajuste del menú:

¿Sumo comer? Mira lo que viste en su semana de observar.

☐ Sí, completo ☐ Sí, en versión mínima ☐ Una semana más tarde

Lo que está funcionando

Lo que cambio a partir de ahora

Sumar encima de algo que no se sostiene suele tirar los dos. Reducir antes que abandonar. El menú de ajustes está al principio del cuaderno.

BASE 2 · SEMANAS 4 A 12

Comer

Comer con intención. Tú decides qué es combustible para ti y qué comidas son para disfrutar, sin culpa: las dos están en el plan.

Para mí, comida de combustible es...

Mis comidas de disfrute favoritas

Lo que me hace comer sin hambre

Lo que preparo con antelación

Lo que dejo de comprar

Una referencia que a mucha gente le sirve: unas 3 de cada 4 comidas como combustible. Es opcional: lo que cuenta es el compromiso que escribas abajo, no un porcentaje.

> Si contar comidas te genera ansiedad, o has tenido problemas con la comida, salta esta base o cámbiala por otra (por ejemplo, beber agua o comer sin pantallas). Si tienes una pauta de un profesional, sigue esa.

Por qué me importa esta base (con mis palabras)

Mi compromiso, así de pequeño que pueda cumplirlo en una semana mala

Del 1 al 10, ¿cuánto confío en cumplirlo? ___ · Menos de 7: hazlo más pequeño.

Versión mínima para días malos

Si pasa... entonces...

Semana 4 *de 12*

del _____ al _____

Hábitos activos: **Dormir · Comer · esta semana entra uno nuevo**

Dormir ☐ Cumplido ☐ Mínima ☐ Renegociado

Comer ☐ Cumplido ☐ Mínima ☐ Renegociado

Lo que salió bien, por pequeño que sea

1

2

3

Me salté... · causa (A-G): ajuste:

La sorpresa de la semana

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La semana que viene: qué haré y cuándo

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote