

UN CUADERNO ARCO

Crecimiento

Ensayos

12 semanas para probar, aprender y quedarte con lo que funciona

Diario guiado para crecer con pasos pequeños: un experimento de dos semanas cada vez, mirar qué pasó y decidir si se queda.

Versión 0.2 · Borrador provisional: falta revisarlo con Katia · para tableta

Este cuaderno es de

Empiezo el

PARA MOVERTE

Índice

Toca cualquier línea para ir a esa página. Las pestañas de la derecha te llevan a cada semana; «Índice» te devuelve aquí. Para que lo escrito se guarde, abre el PDF en una app de notas, no en el navegador.

Antes de empezar

Cómo usar este cuaderno ★ 4

Las reglas de la colección ★ 5

Mi plan para el revés ★ 6

ARCO 7

Aprender no es cambiar ★ 8

Menú de ajustes 9

Mirarme

Mis patrones 10

Lo que creo que sé 11

Lo que me dijeron 12

Ideas y plan

Cómo diseñar un experimento ★ 13

Lo que me gustaría probar ★ 14

El plan 15

Los seis experimentos

Diseño ★ 16
Semana 1 17
Semana 2 18
Resultado 19
Diseño 20
Semana 3 21
Semana 4 22
Resultado 23
Lo que llevo aprendido 24
Diseño 25
Semana 5 26
Semana 6 27
Resultado 28
Diseño 29
Semana 7 30
Semana 8 31
Resultado 32
Lo que llevo aprendido 33
Diseño 34
Semana 9 35
Semana 10 36
Resultado 37
Diseño 38
Semana 11 39
Semana 12 40
Resultado 41

Cuando cuesta

Perseverar u obstinarse 42
Cuando algo sale mal 43
Hoy, la versión mínima 44

Al final

Lo que se queda 45
Lo que creía y lo que creo ahora 46
Seis experimentos después 47
Lo que me llevo 48
Galletas de este ciclo 49
Mis recompensas 52

ANTES DE EMPEZAR ★ RUTA CORTA

Cómo usar este cuaderno

ARCO son cuatro pilares: Autonomía, Responsabilidad, Crecimiento y Orientación. Este cuaderno trabaja el Crecimiento: aprender de lo que vives y quedarte con los cambios que funcionan.

1. **Mírate un momento:** tus patrones, lo que crees y lo que te dicen.
2. **Apunta ideas** de cosas que te gustaría probar.
3. **Haz un experimento cada vez,** durante dos semanas: seis en el ciclo.
4. **Al terminar cada uno, decide:** me lo quedo, lo ajusto o lo dejo.
5. **Protege lo que se queda:** como mucho tres cambios por ciclo.

CUATRO IDEAS

Una prueba cada vez. Un experimento que sale mal también enseña. Mejor pocas cosas que duren que muchas que se caigan. Mira, decide y sigue: no le des más vueltas.

★ RUTA CORTA

¿Poco tiempo? Las páginas marcadas con ★ bastan para empezar en unos 30 minutos: el método, una idea y el primer experimento.

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

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

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.

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

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.

A quién se lo cuento

La galleta que leo ese día

Hoy me cuesta porque

Aun así, voy a

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

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 C, sobre las bases de «Cimientos» y la dirección de «Orientación».

CRECIMIENTO ★ RUTA CORTA

Aprender no es cambiar

Darte cuenta de algo es el primer paso, pero no cambia nada por sí solo. El cambio llega cuando pruebas, miras qué pasa y decides.

1 **Probar**
Una cosa pequeña y concreta, durante dos semanas. No toda tu vida: un ensayo.

2 **Mirar**
¿Pasó lo que esperabas? ¿Qué no esperabas? Lo que ves vale más que lo que imaginabas.

3 **Decidir**
Me lo quedo, lo ajusto y repito, o lo dejo. Las tres salidas son buenas: en todas aprendes algo.

LA TORTUGA Y LA LIEBRE

La tortuga no gana por correr más, sino por no pararse. La constancia gana al talento. Crecer no es hacer cada vez más: es quedarte con lo que funciona.

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

Menú de ajustes

Cuando algo no sale, casi siempre hay una causa concreta, y casi todas tienen un ajuste. Busca la letra y prueba el ajuste. Es el mismo menú en todos los cuadernos.

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.

Corregir el rumbo no significa que lo anterior fuera un error. Reducir antes que abandonar.

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

Mis patrones

Cosas que sueles hacer en ciertas situaciones. Sin juicio: solo para saber dónde probar algo distinto.

	CUANDO PASA…	…SUELO…	¿ME SIRVE?
1			☐ Sí ☐ A veces ☐ No
2			☐ Sí ☐ A veces ☐ No
3			☐ Sí ☐ A veces ☐ No
4			☐ Sí ☐ A veces ☐ No
5			☐ Sí ☐ A veces ☐ No

> Cinco minutos como mucho. Mirarse en exceso también es un problema: darle vueltas a todo sin probar nada.

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

Lo que creo que sé

Cosas que das por hechas sobre ti o sobre cómo funcionan las cosas («a mí no se me da bien…», «si no lo hago perfecto…»).

	CREO QUE…	ME HARÍA CAMBIAR DE IDEA…
1		
2		
3		
4		
5		

Volverás a esta página al final del ciclo.

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

Lo que me dijeron

Pregunta a dos personas de confianza: «¿Qué crees que podría probar a hacer distinto?». Escucha sin defenderte y apunta.

Persona 1

Le pregunté

Me dijo

Lo que me chirrió

Lo que puede tener de verdad

Persona 2

Le pregunté

Me dijo

Lo que me chirrió

Lo que puede tener de verdad

No hace falta aceptarlo todo ni descartarlo todo. Quédate con la parte que te sirve.

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

Cómo diseñar un experimento

Siempre con la misma forma. Aquí tienes un ejemplo relleno.

EJEMPLO

Si hago apagar la pantalla a las 22:30 **durante 2 semanas, espero que** me levante con más energía. **Lo veré en** la nota de cómo me levanto (1-5).

- **Pequeño:** que puedas hacerlo en una semana mala.
- **Concreto:** qué, cuándo y cuánto.
- **Que se pueda ver:** una nota, un número, una marca.
- **Uno cada vez:** si cambias tres cosas, no sabrás cuál funcionó.
- **Con salida:** decide antes qué te haría pararlo.

LAS TRES SALIDAS

Me lo quedo · Lo ajusto y repito · Lo dejo

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

IDEAS ★ RUTA CORTA

Lo que me gustaría probar

Apunta todo lo que se te ocurra. Marca de dónde sale: C = «Cimientos», O = «Orientación», P = mis patrones, F = lo que me dijeron.

	IDEA	DE DÓNDE SALE
1		☐ C ☐ O ☐ P ☐ F
2		☐ C ☐ O ☐ P ☐ F
3		☐ C ☐ O ☐ P ☐ F
4		☐ C ☐ O ☐ P ☐ F
5		☐ C ☐ O ☐ P ☐ F
6		☐ C ☐ O ☐ P ☐ F
7		☐ C ☐ O ☐ P ☐ F
8		☐ C ☐ O ☐ P ☐ F
9		☐ C ☐ O ☐ P ☐ F
10		☐ C ☐ O ☐ P ☐ F

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

12 SEMANAS

El plan

Seis experimentos, uno cada dos semanas. Puedes cambiar el orden o la idea por el camino: es un plan, no una promesa.

Nº	EXPERIMENTO
1 · sem. 1-2	
2 · sem. 3-4	
3 · sem. 5-6	
4 · sem. 7-8	
5 · sem. 9-10	
6 · sem. 11-12	

Los hábitos de «Cimientos» que mantengo

En su versión mínima

Diseño

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

Del ... al ...

Si hago

durante 2 semanas, espero que

Lo veré en

De dónde sale la idea

Cuándo y cuánto

Versión mínima

Qué me haría pararlo antes

Del 1 al 10, ¿cuánto confío en hacerlo dos semanas?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Menos de 7: hazlo más pequeño.

Semana 1

	L	M	X	J	V	S	D
Experimento 1							

Una línea por día (lo que noté)

Si no lo hice algún día

Causa (A-G) ☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E ☐ F ☐ G

Ajuste

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

Semana 2

	L	M	X	J	V	S	D
Experimento 1							

Una línea por día (lo que noté)

Si no lo hice algún día

Causa (A-G) ☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E ☐ F ☐ G

Ajuste

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

Resultado

¿Pasó lo que esperaba? ☐ Sí ☐ En parte ☐ No ☐ No lo sé

Lo que vi (la medida)

Lo que no esperaba

Lo que aprendí

Decido ☐ Me lo quedo ☐ Lo ajusto y repito ☐ Lo dejo

Si lo repito, qué cambio

☐ Hay galleta nueva: va al bote

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

Diseño

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

Del ... al ...

Si hago

durante 2 semanas, espero que

Lo veré en

De dónde sale la idea

Cuándo y cuánto

Versión mínima

Qué me haría pararlo antes

Del 1 al 10, ¿cuánto confío en hacerlo dos semanas?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Menos de 7: hazlo más pequeño.

Semana 3

	L	M	X	J	V	S	D
Experimento 2							

Una línea por día (lo que noté)

Si no lo hice algún día

Causa (A-G) ☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E ☐ F ☐ G

Ajuste

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

Semana 4

	L	M	X	J	V	S	D
Experimento 2							

Una línea por día (lo que noté)

Si no lo hice algún día

Causa (A-G) ☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E ☐ F ☐ G

Ajuste

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

Resultado

¿Pasó lo que esperaba? ☐ Sí ☐ En parte ☐ No ☐ No lo sé

Lo que vi (la medida)

Lo que no esperaba

Lo que aprendí

Decido ☐ Me lo quedo ☐ Lo ajusto y repito ☐ Lo dejo

Si lo repito, qué cambio

☐ Hay galleta nueva: va al bote

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

REVISIÓN 1 · SEMANA 4

Lo que llevo aprendido

Experimento 1 ☐ Se queda ☐ Lo ajusto ☐ Lo dejé

Experimento 1 · lo que me llevo

Experimento 2 ☐ Se queda ☐ Lo ajusto ☐ Lo dejé

Experimento 2 · lo que me llevo

Cambios que se quedan hasta ahora (máximo 3 en el ciclo)

¿Persevero u obstino? (mira «Perseverar u obstinarse»)

☐ Persevero ☐ Me estoy obstinando ☐ No lo sé

¿Cómo están mis bases (sueño, comida, cuerpo, cuentas)?

Lo que cambio para los próximos experimentos

Corregir el rumbo no significa que lo anterior fuera un error.

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

Diseño

Del ... al ...

Si hago

durante 2 semanas, espero que

Lo veré en

De dónde sale la idea

Cuándo y cuánto

Versión mínima

Qué me haría pararlo antes

Del 1 al 10, ¿cuánto confío en hacerlo dos semanas?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Menos de 7: hazlo más pequeño.

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

Semana 5

	L	M	X	J	V	S	D
Experimento 3							

Una línea por día (lo que noté)

Si no lo hice algún día

Causa (A-G) ☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E ☐ F ☐ G

Ajuste

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

Semana 6

	L	M	X	J	V	S	D
Experimento 3							

Una línea por día (lo que noté)

Si no lo hice algún día

Causa (A-G) ☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E ☐ F ☐ G

Ajuste

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

Resultado

¿Pasó lo que esperaba? ☐ Sí ☐ En parte ☐ No ☐ No lo sé

Lo que vi (la medida)

Lo que no esperaba

Lo que aprendí

Decido ☐ Me lo quedo ☐ Lo ajusto y repito ☐ Lo dejo

Si lo repito, qué cambio

☐ Hay galleta nueva: va al bote

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

Diseño

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

Del ... al ...

Si hago

durante 2 semanas, espero que

Lo veré en

De dónde sale la idea

Cuándo y cuánto

Versión mínima

Qué me haría pararlo antes

Del 1 al 10, ¿cuánto confío en hacerlo dos semanas?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Menos de 7: hazlo más pequeño.

Semana 7

	L	M	X	J	V	S	D
Experimento 4							

Una línea por día (lo que noté)

Si no lo hice algún día

Causa (A-G) ☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E ☐ F ☐ G

Ajuste

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

Semana 8

	L	M	X	J	V	S	D
Experimento 4							

Una línea por día (lo que noté)

Si no lo hice algún día

Causa (A-G) ☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E ☐ F ☐ G

Ajuste

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

Resultado

¿Pasó lo que esperaba? ☐ Sí ☐ En parte ☐ No ☐ No lo sé

Lo que vi (la medida)

Lo que no esperaba

Lo que aprendí

Decido ☐ Me lo quedo ☐ Lo ajusto y repito ☐ Lo dejo

Si lo repito, qué cambio

☐ Hay galleta nueva: va al bote

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

REVISIÓN 2 · SEMANA 8

Lo que llevo aprendido

Experimento 3 ☐ Se queda ☐ Lo ajusto ☐ Lo dejé

Experimento 3 · lo que me llevo

Experimento 4 ☐ Se queda ☐ Lo ajusto ☐ Lo dejé

Experimento 4 · lo que me llevo

Cambios que se quedan hasta ahora (máximo 3 en el ciclo)

¿Persevero u obstino? (mira «Perseverar u obstinarse»)

☐ Persevero ☐ Me estoy obstinando ☐ No lo sé

¿Cómo están mis bases (sueño, comida, cuerpo, cuentas)?

Lo que cambio para los próximos experimentos

Corregir el rumbo no significa que lo anterior fuera un error.

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

Diseño

Del ... al ...

Si hago

durante 2 semanas, espero que

Lo veré en

De dónde sale la idea

Cuándo y cuánto

Versión mínima

Qué me haría pararlo antes

Del 1 al 10, ¿cuánto confío en hacerlo dos semanas?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Menos de 7: hazlo más pequeño.

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

Semana 9

	L	M	X	J	V	S	D
Experimento 5							

Una línea por día (lo que noté)

Si no lo hice algún día

Causa (A-G) ☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E ☐ F ☐ G

Ajuste

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

Semana 10

	L	M	X	J	V	S	D
Experimento 5							

Una línea por día (lo que noté)

Si no lo hice algún día

Causa (A-G) ☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E ☐ F ☐ G

Ajuste

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

Resultado

¿Pasó lo que esperaba? ☐ Sí ☐ En parte ☐ No ☐ No lo sé

Lo que vi (la medida)

Lo que no esperaba

Lo que aprendí

Decido ☐ Me lo quedo ☐ Lo ajusto y repito ☐ Lo dejo

Si lo repito, qué cambio

☐ Hay galleta nueva: va al bote

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

Diseño

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

Del ... al ...

Si hago

durante 2 semanas, espero que

Lo veré en

De dónde sale la idea

Cuándo y cuánto

Versión mínima

Qué me haría pararlo antes

Del 1 al 10, ¿cuánto confío en hacerlo dos semanas?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Menos de 7: hazlo más pequeño.

Semana 11

	L	M	X	J	V	S	D
Experimento 6							

Una línea por día (lo que noté)

Si no lo hice algún día

Causa (A-G) ☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E ☐ F ☐ G

Ajuste

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

Semana 12

	L	M	X	J	V	S	D
Experimento 6							

Una línea por día (lo que noté)

Si no lo hice algún día

Causa (A-G) ☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E ☐ F ☐ G

Ajuste

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

Resultado

¿Pasó lo que esperaba? ☐ Sí ☐ En parte ☐ No ☐ No lo sé

Lo que vi (la medida)

Lo que no esperaba

Lo que aprendí

Decido ☐ Me lo quedo ☐ Lo ajusto y repito ☐ Lo dejo

Si lo repito, qué cambio

☐ Hay galleta nueva: va al bote

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

Perseverar u obstinarse

Las dos cosas se parecen desde dentro. Mira estas señales antes de decidir.

PROBABLEMENTE PERSEVERAS SI…	PROBABLEMENTE TE OBSTINAS SI…
Hay algún cambio, aunque sea pequeño	Llevas dos intentos sin ningún cambio
Sigues teniendo claro para qué lo haces	Sigues sobre todo para no admitir que no funciona
El coste es asumible	Te cuesta más de lo que te da
Tus bases aguantan	Se resienten el sueño, la comida, el cuerpo o las cuentas

SI DUDAS

Ajusta una sola cosa y prueba dos semanas más. Si sigue igual, déjalo sin culpa: también has aprendido.

Algo en lo que me obstiné y ahora veo

Algo en lo que perseveré y mereció la pena

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

Cuando algo sale mal

Un revés no borra el ciclo. Lo que cuenta es lo que haces después.

Revés 1

Qué pasó

Qué parte dependía de mí

Qué método cambio

Qué me llevo

Revés 2

Qué pasó

Qué parte dependía de mí

Qué método cambio

Qué me llevo

Cambiar de método no es rendirse. Rendirse es dejar de probar.

PARA LOS DÍAS FLOJOS

Hoy, la versión mínima

1. **Abre el bote** y lee dos galletas.
2. **Haz la versión mínima** del experimento. Cuenta como hecho.
3. **Marca la casilla con /** y no le des más vueltas.
4. **Mañana, vuelta a lo normal.** Un día flojo no estropea el ensayo.

Hoy me cuesta porque

Aun así, voy a

Una frase que me quiero decir en estos días

Lo que se queda

Como mucho tres cambios por ciclo. Si se quedara todo, volvería la sobrecarga.

Cambio 1

Lo que hago ahora

Cómo lo protejo (cuándo, dónde, versión mínima)

Lo reviso el

Cambio 2

Lo que hago ahora

Cómo lo protejo (cuándo, dónde, versión mínima)

Lo reviso el

Cambio 3

Lo que hago ahora

Cómo lo protejo (cuándo, dónde, versión mínima)

Lo reviso el

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

APERTURA

Lo que creía y lo que creo ahora

Vuelve a «Lo que creo que sé». ¿Alguna creencia ha cambiado con lo que probaste?

	CREÍA QUE…	AHORA CREO QUE…
1		
2		
3		
4		

Seis experimentos después

Nº	EXPERIMENTO	QUÉ PASÓ
1		☐ Queda ☐ Ajusté ☐ Dejé
2		☐ Queda ☐ Ajusté ☐ Dejé
3		☐ Queda ☐ Ajusté ☐ Dejé
4		☐ Queda ☐ Ajusté ☐ Dejé
5		☐ Queda ☐ Ajusté ☐ Dejé
6		☐ Queda ☐ Ajusté ☐ Dejé

El que más me enseñó

El que más me sorprendió

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

FIN DEL CICLO

Lo que me llevo

Lo que he aprendido de mí

La galleta más grande de este ciclo

Sigo con

Dejo

Lo que quiero probar en el siguiente ciclo

El siguiente ciclo empieza por el banco de ideas.

BOTE DE GALLETAS

Galletas de este ciclo

Pruebas de que puedes, para los días en que lo dudes.

Índice
A-G
E1
E2
E3
E4
E5
E6
Fin

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

Galleta 4

Qué pasó

Qué lo hacía difícil

Qué hice

Lo que me demuestra que puedo

Mis recompensas

Cosas que te hacen ilusión de verdad. Elige recompensas que no deshagan lo que estás construyendo.

Pequeñas, por un experimento terminado

1

2

3

4

5

Grandes, por un cambio que se queda

1

2

3

4

5

Notas

NOTAS

Lo que no cabía



No gana quien corre más, sino quien no se para.

CRECIMIENTO · ENSAYOS

UN CUADERNO ARCO