DÍA 1 · GRATIS

PLAN DE 7 DÍAS · PDF

Plan Anti-~~Mañana~~ *hoy.*

Empieza lo que llevas semanas posponiendo.
5 minutos al día.

lo hago *mañana*

22 PÁGINAS

El Ciclo de la Vergüenza Es Real

Ya has estado aquí. Domingo por la noche, planificador nuevo, comienzo fresco, optimismo real — *esta vez es diferente.* Entonces llega el miércoles, el planificador queda enterrado bajo el correo, y la vergüenza vuelve: *¿por qué no puedo hacer esto como todos los demás?*

Esto es lo que ningún planificador te dijo: **el ciclo de la vergüenza es neurológico, no moral.** Esto no es pereza. Tu cerebro funciona con un sistema operativo diferente — con diferencias reales y documentadas en cómo registra el tiempo, inicia tareas y retiene información.

Esos planificadores fueron hechos para un cerebro que siente el tiempo como un flujo constante y sostiene una lista mental mientras prepara el desayuno. La mayoría de los cerebros con TDAH no funcionan así — y ningún código de colores cambia la neurología.

> **HABLANDO CLARO**
> *Cada vez que un planificador neurotípico te falla, no es prueba de que estés roto/a. Es prueba de que la herramienta no fue hecha para tu cerebro. Esta guía sí.*

La investigación es clara: el TDAH no es un problema de motivación. Es el andamiaje neuroquímico faltante que hace que empezar y parar se sientan automáticos. Sin la misma señal de dopamina, las tareas de baja estimulación simplemente no "arrancan".

CAPÍTULO DOS

2

Tu Ritual Matutino de 5 Minutos

La única rutina matutina que tu cerebro realmente hará.

El Ritual de 3 Pasos

Tres pasos. Cinco minutos en total. Hazlos en orden, todos los días, antes de abrir el teléfono. Ese es todo el sistema.

1 Anclar — 90 segundos

Abre tu planificador. Escribe la fecha de hoy. Escribe tu ÚNICA tarea — tu MIT. Esto ancla tu cerebro a lo que importa hoy antes de que algo más compita por tu atención.

2 Escanear — 90 segundos

Revisa los compromisos con hora de hoy. ¿Reunión, llamada, recogida, cita? Pon alarmas con nombre ahora: "SALIR AL DENTISTA 1:45". No solo una hora — un nombre. Tu cerebro necesita el aviso.

3 Apila una Victoria — 90 segundos

Escribe una cosa de la que estés orgulloso/a de ayer. Una frase — puede ser diminuta. Dopamina estratégica: le das a tu cerebro evidencia de que hoy también puede lograrlo.

> **LA REGLA MÁS IMPORTANTE**
>
> *Haz esto ANTES de abrir el teléfono, el correo o las redes. En cuanto los abres, las demandas externas secuestran tu activación y el ritual deja de pasar. Protege tus primeros cinco minutos de energía mental.*

Hacer Que Se Quede

Apilar Hábitos

Ata el ritual a algo que ya haces en automático — el café preparándose, sentarte al escritorio, lavarte los dientes. **Los hábitos nuevos toman prestada la activación de los existentes.** Deja que un hábito viejo arrastre al nuevo.

El mejor ancla es el café preparándose: 3–4 minutos de tiempo muerto que ahora gastas en el teléfono. Cambia el teléfono por tu planificador. Mismo costo de activación, resultado completamente distinto.

La matemática de la racha

5 días seguidos = el hábito se está formando. 10 días = es tuyo. Lleva la cuenta en tu página de Aplícalo — tu cerebro necesita ver la cadena que no querrá romper.

> **OBJECIÓN COMÚN**
> *"No tengo 5 minutos." Gastas más de 5 minutos haciendo scroll antes de despertar del todo — el tiempo está ahí, solo se va a otro lado.*

APLÍCALO · CAPÍTULO DOS

Construye Tu Ritual Matutino

Diséñalo una vez aquí, luego córrelo cada mañana. Mantenlo tan diminuto que los días malos no puedan romperlo.

1. ¿A qué hábito existente vas a apilar el ritual?

Café preparándose, sentarte al escritorio, lavarte los dientes…

---

2. El MIT de mañana — tu única tarea más importante:

---

3. Una victoria de hoy, por pequeña que sea:

Racha de 7 días — colorea una casilla cada mañana que corras el ritual:

1	2	3	4	5	6	7

LO HAGO MAÑANA

Esto fue el Día 1. Te faltan 6.

El plan completo trae los otros 6 cambios: dividir tareas en bocados mentales, el repaso nocturno, el reinicio del domingo, el plano del impulso y el kit de emergencia para los días de bloqueo. 22 páginas, en PDF, al instante.

Consíguelo por $9.99 →

wwdeploy.vercel.app/comprar

Pago único · Reembolso de 30 días · Solo con fines educativos, no es consejo médico.