Tus 3 de hoy

Ejercicio del Día 1 de **AJORÁO NO ES UN PLAN** · 10 minutos · papel y lápiz, no el teléfono

1. La pregunta del viernes

Imagínate que es viernes a las 6 de la tarde y se acabó la semana. ¿Qué tendrías que haber terminado para sentirte bien contigo mismo? No lo que pidió el jefe ni lo que pidió el grupo de WhatsApp: lo que tú necesitabas mover.

Si no te llega, prueba esta: ¿qué llevas posponiendo que te pesa cada vez que lo recuerdas? Ahí está tu #1.

2. Escribe las 3 cosas que, si las terminas hoy, el día fue un éxito

1

2

3

Solo tres. Ponles número. El #1 es lo que tocas primero mañana, antes del correo y del WhatsApp. Lo urgente que llegue después de tu #1 puede esperar.

3. Cuando alguien diga…

"Todo lo mío es urgente." Si todo es urgente, nada lo es. Lo que tienes es una lista sin orden.
"Mi jefe me escribe a las 7." No tienes que ignorarlo. Solo que no sea lo primero que tocas. Responder es decidir cuándo. Reaccionar es dejar que otro decida.

> **Para el equipo (5 minutos al final):** cada persona dice en voz alta su #1 de mañana. Nadie lo discute. Mañana, al cierre: ¿lo tocaste primero? Sí o no.