RECURSO 01 · VERDAD SIN FILTRO

Checklist de Despegue

Empieza hoy, en 10 minutos

Planear se siente como avanzar, pero no mueve nada. Este checklist te lleva de la idea a la primera acción real en menos de 10 minutos. No tiene que ser perfecto. Tiene que empezar.

1 **Elige UNA sola cosa**
La que, si la haces hoy, te deja sintiendo que sí avanzaste.

2 **Hazla pequeña**
¿Cuál es la versión de 10 minutos? Un correo, una llamada, una página en blanco.

3 **Ponle hora y lugar**
La hago hoy a las _____ en _____.

4 **Responde tu excusa**
Escribe lo que sueles decirte para no empezar, y debajo, lo que le respondes.

ANTES DE DESPEGAR

- [ ] Cerré las otras pestañas y puse el teléfono lejos
- [ ] Puse un timer de 10 minutos
- [ ] Empecé aunque no esté perfecto
- [ ] Marqué la tarea como lista

El plan se ajusta en el camino, no antes.