RECURSO 06 · VERDAD SIN FILTRO

Mi Protocolo de una página

Reemplaza la motivación por un sistema

La motivación sube y baja como la adrenalina. Lo que cambia tu vida es lo que se repite sin pensar. Un protocolo tiene tres piezas: el mismo horario, la misma primera acción y la misma señal.

Mismo horario

¿A qué hora lo hago siempre?

Misma primera acción

La más pequeña posible

Misma señal

Lo que me avisa que toca (alarma, café, llegar a casa)

MI PROTOCOLO EN UNA FRASE

Todos los días a las _____, después de _____, hago _____.

TRACKER DE 21 DÍAS

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Si fallas un día, no empiezas de cero: retomas al día siguiente.