

# MINI PLANER DE ACCIÓN

DAVID BARRIGÓS

CAMBIA TUS HÁBITOS PARA CAMBIAR TU VIDA

## Instrucciones:

Este planner está diseñado para ayudarte a transformar tus ideas sueltas en acciones concretas durante las próximas 4 semanas.

No necesitas una herramienta específica. Puedes usar Google Sheets, Notion, Excel o **incluso papel (Recomendado)**.

Cada semana organiza tu foco en 6 bloques:

### Bloque 0. Rutinas y hábitos saludables

Define acciones diarias que te ayuden a sacar tu mejor versión. Como consejo, utiliza recordatorios diarios para hacer cada hábito. (Yo uso recordatorios de IOS)

Mis recordatorios:

- **Mantra diario:** Siempre tengo más dinero del que necesito. No puedo evitar atraer tanto dinero a mi vida
- **Meditación diaria guiada** (5 a 10 minutos)
- **Ejercicio diario** (30 min a 1 hora)
- **Journaling express** (Primera hora de la mañana)
  - ¿Cómo me quiero sentir hoy?
  - ¿Qué quiero lograr hoy?
  - ¿En qué necesito el foco hoy?
- **Lectura de 10-20 min**
- **Revisión de mi día** (Hacer antes de dormir)
  - ¿Qué hice bien hoy?
  - ¿Qué puedo mejorar mañana?
  - ¿Aprendí algo hoy?
  - ¿Cree algo nuevo hoy?
  - ¿Conecté con alguien hoy?

Por último, los domingos planificar los objetivos de mi semana.

### Bloque 1. Objetivo estratégico de la semana

Define un solo objetivo claro y medible.

Ejemplos:

- Grabar los 3 primeros módulos de mi curso
- Lanzar mi lead magnet con embudo
- Aumentar en 10% las visitas a mi landing

### Bloque 2. Acciones clave

Haz una lista de 3 a 5 tareas de impacto que te acerquen directamente a ese objetivo. No tareas operativas sueltas, sino las que mueven la aguja.

**Ejemplo:**

- Escribir los guiones para los reels.
- Configurar la automatización de emails
- Diseñar la landing con CTA claro

### **Bloque 3. Bloques de tiempo**

Agenda cuándo vas a ejecutar cada acción. No lo dejes al azar. Bloquea espacios reales en tu calendario.

**Ejemplo:**

- Martes de 9:00 a 11:00 → grabar lecciones
- Jueves de 17:00 a 18:30 → diseño de la landing

### **Bloque 4. Métricas mínimas a revisar**

Define 2 o 3 indicadores simples para revisar tu avance cada viernes.

**Ejemplo:**

- N° de emails enviados
- N° de leads nuevos
- Tasa de apertura o clic
- Horas dedicadas a foco real

### **Bloque 5. Zona de ideas nuevas**

Aquí van todas las ideas que te surjan durante la semana.

No las ejecutes aún. Solo guárdalas.

Evalúalas al final de la semana y decide si alguna merece entrar al siguiente plan.

**Haz esto cada semana durante un mes y verás cómo tu energía se convierte en resultados reales.**