

# Un paso a la vez



## Tres días para probar el cuaderno.

Una reflexión breve. Una pregunta concreta. Una acción que  
puedas hacer hoy.

PDF rellenable e imprimible · En español  
Sin fechas: empieza cuando quieras.

# Cinco minutos para empezar

## 1. Lee y elige

Lee la reflexión. Elige una tarea que tenga sentido para tu día.

## 2. Escribe lo concreto

Responde con pocas líneas. Si prefieres, usa papel o la app de notas de tu teléfono.

## 3. Haz y revisa

Intenta la acción. Después escribe qué ocurrió y cómo podrías simplificarla.

Para escribir en el PDF, descarga el archivo y ábrelo en un lector compatible con formularios PDF. Guarda una copia después de escribir. Algunos visores solo muestran el documento: en ese caso usa papel o notas. Para imprimir, selecciona tamaño real o ajustar al papel.

Los 21 días son una estructura editorial, no un plazo garantizado para cambiar un hábito. Puedes pausar, saltar una pregunta o volver a un día anterior.

# Una cosa a la vez

No tienes que resolverlo todo hoy. Elige una parte pequeña que sí esté en tus manos.

## PREGUNTA

¿Qué asunto ocupa más espacio en tu día? ¿Qué parte puedes atender hoy?

Lo que noto hoy

## ACCIÓN DE HOY

Escribe una acción que puedas terminar en cinco minutos. Hazla antes de añadir otra.

Mi paso concreto y cuándo lo haré

Qué ocurrió / qué ajustaría

# Haz espacio

Un nuevo comienzo también puede caber en una mesa despejada.

PREGUNTA

¿Qué rincón o archivo te dificulta comenzar?

Lo que noto hoy

ACCIÓN DE HOY

Ordena solo una superficie o una carpeta. Detente después de cinco minutos.

Mi paso concreto y cuándo lo haré

Qué ocurrió / qué ajustaría

# Decide lo suficiente

Puedes tomar una decisión pequeña sin tener resuelto todo el camino.

## PREGUNTA

¿Qué decisión sencilla llevas aplazando? ¿Qué información ya tienes?

Lo que noto hoy

## ACCIÓN DE HOY

Elige entre dos opciones concretas para hoy. Anota por qué elegiste una.

Mi paso concreto y cuándo lo haré

Qué ocurrió / qué ajustaría

# El siguiente paso es tuyo.

Esta muestra incluye los días 1, 2 y 3. La versión completa añade los otros 18 ejercicios, un ejemplo y tres revisiones semanales.

Contenido original de Mente Intrépida. Edición 1.0 · octubre de 2026.

Uso personal: puedes rellenar e imprimir tus copias para ti. No incluye permiso para revender, publicar o distribuir el contenido completo, ni para usarlo como plantilla comercial. Conserva tus respuestas en tu propio dispositivo.

Recurso de reflexión y organización cotidiana. No incluye acompañamiento individual ni promete resultados personales o económicos.