



KIT DE INICIO TDAH · GRATIS

Tu cerebro no es ~~vago~~.

Tu planner era aburrido.

2 páginas para planificar el día en 2 minutos. Sin listas infinitas, sin culpa, sin rachas que se rompen.

2 min
al día.
Sí, de verdad.

1

Imprímelo o ábrelo en
GoodNotes / Notability.

2

Rellena tu *Menú de Dopamina*
una vez. Te dura semanas.

3

Cada mañana: una tarea jefe y
dos bonus. Ya está.

Menú de Dopamina

Para cuando tu cerebro dice «no puedo empezar». Elige un plato, no te lo pienses.

● Entrantes chispa rápida para arrancar

Poner mi canción favorita a tope 3 min

Vaso de agua bien fría 1 min

Salir al balcón y respirar 2 min

..... __ min

..... __ min

● Principales recarga de verdad

Paseo con un podcast 20 min

Ducha con música 15 min

..... __ min

..... __ min

● Postres solo después de la tarea jefe

Un capítulo de mi serie 40 min

Mi café favorito, fuera de casa 30 min

..... __ min

● Especial del chef hiperfoco · siempre con alarma

Mi proyecto creativo  60 min

.....  __ min

Fuera de carta parecen dopamina, pero te dejan peor

~~*Scroll infinito «solo 5 minutos»*~~ ∞

..... ∞

Norma de la casa

Primero un entrante para arrancar. Luego la tarea. El postre se gana — y se disfruta sin culpa.

Hoy: 1 + 2

Fecha:

Energía

☐☐☐☐☐

1

LA TAREA JEFE

Solo una. Si haces esto, hoy cuenta.

Primer paso ridículamente pequeño: _____

☐

Bonus 1 opcional. De verdad.

☐

Bonus 2 si sobra energía

☐

Rondas de foco

15'

15'

15'

15'

15'

15'

Tacha una por cada 15 min. Pausa = entrante del menú.

Aparcamiento de ideas

¿Te vino algo a la cabeza? Apárcalo aquí y vuelve. No se va a perder.

¿Atascado/a? Prueba en orden

- 1 Bebe agua y levántate 30 segundos.
- 2 Haz solo 2 minutos. Luego puedes parar.
- 3 Elige un entrante del Menú de Dopamina.
- 4 Cambia de sitio: otra mesa, otra habitación.
- 5 Trabaja «acompañado/a»: llamada, café o vídeo de estudio.

Victoria de hoy (aunque sea mini): _____

¿Hoy no salió? No hay deuda. Mañana es página nueva.

¿TE HA GUSTADO?

Esto era solo el **aperitivo**.

El planner completo · 30 páginas

- Hoy: 1 + 2 con variantes para días de poca energía
- Reinicio semanal: qué funcionó, qué soltar
- Trackers de hábitos sin rachas ni culpa
- Clasificador de tareas: ahora / luego / nunca
- Vista mensual sin fechas: empieza cuando quieras
- Packs extra: dinero, limpieza, estudios

Consíguelo aquí

[tu enlace de Etsy]

Pásaselo a alguien...

...cuyo cerebro tiene 47 pestañas abiertas ahora mismo.

@[instagram] · @[tiktok] · Pinterest: [usuario]

Este kit es una herramienta de organización. No es un tratamiento ni sustituye la atención de un profesional de la salud. Uso personal; no se permite revender ni redistribuir.