@ELPRIMEDIARIO

RETO ANTI-LUNES

30 días. Un hábito chico al día, menos de 5 minutos. Empieza hoy, no el lunes.

Regla Prime

Nunca falles dos días seguidos. Un día malo no rompe nada; dos sí.

Cómo usarlo

1. Escribe tu fecha de inicio abajo. Hoy, no el lunes.
2. Cada día lee tu acción. Es de menos de 5 minutos: no necesitas ganas, necesitas empezar.
3. Cuando la termines, palomea el cuadro de ese día.
4. Si fallas un día, no pasa nada. Al día siguiente lo haces sí o sí.
5. ¿Prefieres que se llene solo? Usa el Excel: tu avance y tu barra se calculan automáticamente.

Mi fecha de inicio: _____

Los 4 bloques

Arranque	Días 1–7	Romper la inercia con acciones mínimas.
Entorno	Días 8–14	Acomodar tu espacio para que lo fácil sea lo correcto.
Constancia	Días 15–21	Sostener el ritmo aunque no haya ganas.
Sistema · Cierre	Días 22–30	Convertir lo que hiciste en algo que se queda.

@ELPRIMEDIARIO

RETO ANTI-LUNES

Semanas 1 y 2 · Arranque y Entorno

DÍA	ACCIÓN DE HOY (MENOS DE 5 MIN)	HECHO
01	Haz 2 minutos de eso que llevas posponiendo. Solo 2. Si sigues, bien; si no, también cuenta. ARRANQUE	☐
02	Escribe en una hoja la ÚNICA cosa que quieres lograr este mes. ARRANQUE	☐
03	Antes de dormir, elige tu prioridad número uno de mañana. ARRANQUE	☐
04	Deja el celular fuera del cuarto esta noche. ARRANQUE	☐
05	Tiende tu cama apenas te levantes. ARRANQUE	☐
06	Toma un vaso de agua antes de agarrar el celular. ARRANQUE	☐
07	Repaso: escribe en una línea qué te costó más esta semana. ARRANQUE	☐
08	Ordena un solo cajón o tu escritorio. Cinco minutos y ya. ENTORNO	☐
09	Apaga las notificaciones de la app que más tiempo te roba. ENTORNO	☐
10	Deja lista desde hoy la ropa o mochila de mañana. ENTORNO	☐
11	Camina diez minutos sin audífonos. ENTORNO	☐
12	Trabaja 25 minutos en una sola tarea, con el celular en otro lado. ENTORNO	☐
13	Haz 10 sentadillas o 10 lagartijas. Las que salgan. ENTORNO	☐
14	Repaso: tacha de tu lista algo que ya no vas a hacer. Menos es más. ENTORNO	☐
15	Come una comida sin pantalla. CONSTANCIA	☐

@ELPRIMEDIARIO

RETO ANTI-LUNES

Semanas 3 y 4 · Constancia, Sistema y Cierre

DÍA	ACCIÓN DE HOY (MENOS DE 5 MIN)	HECHO
16	Mándale mensaje a alguien que te impulse. CONSTANCIA	☐
17	Anota en qué se te fue el dinero hoy. Solo anota, sin juzgarte. CONSTANCIA	☐
18	Duérmete 15 minutos antes de lo normal. CONSTANCIA	☐
19	Empieza el día por lo que menos ganas te da. Dos minutos de arranque. CONSTANCIA	☐
20	Lee cinco páginas de algo que te sume. CONSTANCIA	☐
21	Repaso: escribe tres cosas que hiciste bien esta semana. CONSTANCIA	☐
22	Planea tu semana en cinco minutos: tres prioridades, nada más. SISTEMA	☐
23	Dile que no a algo que no te suma. SISTEMA	☐
24	Ponle hora fija a tu hábito principal. Misma hora, todos los días. SISTEMA	☐
25	Limpia tu galería o tu escritorio digital por cinco minutos. SISTEMA	☐
26	Cinco minutos de estiramientos. SISTEMA	☐
27	Día malo a propósito: haz tu hábito en versión mínima (2 min) aunque no tengas ganas. SISTEMA	☐
28	Escríbele una nota corta a tu yo del día 1. SISTEMA	☐
29	Elige UN hábito de este reto que te vas a quedar para siempre. CIERRE	☐
30	Mira tu tracker completo. Lo que hiciste no fue motivación: fue sistema. Y no esperaste al lunes. CIERRE	☐

RETO ANTI-LUNES

Día 31: terminaste.

Lo que hiciste no fue motivación: fue sistema. Y no esperaste al lunes.

Ahora elige UN hábito de este reto y quédatelo. Si quieres llevarlo más lejos, el Sistema Prime te da tus hábitos con racha, % del mes y nivel, y tu dinero con un plan por categoría, todo en Google Sheets.

Sistema Prime
linktr.ee/elprimediario