

EL CUADERNO

Ocho semanas

Menos de tres minutos al día.

Si un día tardas más, sobra algo.

Rubén Rodrigz

Imprímelo. En papel, no en el móvil.

EL PLAN

Ocho semanas. Una cosa cada vez: cada bloque se añade cuando el anterior ya se sostiene solo.

CUÁNDO	LO QUE AÑADES
Semana 0	Tus tres reglas · hora y sitio · el papel impreso
Semanas 1 y 2	Solo el cuaderno · respiración cuadrada antes de sentarte
Semanas 3 y 4	15 minutos de respiración al día · las doce preguntas · primera revisión
Semanas 5 y 6	La lista fea · tres frases al revés
Semanas 7 y 8	Busca tu cifra · segunda revisión

No empieces a meditar, a llevar el cuaderno y a trabajar creencias el mismo lunes.

Eso hice yo, y por eso tardé años.

Las hojas de cada bloque van intercaladas en su sitio. Cuando llegues a una, párate y rellénala antes de seguir con las fichas.

ANTES DE EMPEZAR

Esto se rellena una sola vez, y no empieces sin ello.

MIS TRES REGLAS

No las que deberías tener: las que te saltas.

Regla grave _____ -3 puntos

Regla media _____ -2 puntos

Regla leve _____ -1 punto

MI HORA Y MI SITIO

Una hora concreta y un sitio concreto. No «cuando termine».

Relleno el cuaderno a las _____

Y lo relleno en _____

MI CARNET

Empiezas con doce. A cero, paras el resto de la semana.

Recuperas un punto por cada semana sin faltas, hasta doce.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

LA ESCALA DEL CUERPO

Aparece dos veces en cada ficha. Ten esta hoja delante las primeras semanas.

Mide una sola cosa: cuánto se ha movido tu cuerpo.

No cómo estás de ánimo. No si el día va bien. No cuánto te ha molestado el resultado.

Calor, mandíbula, hombros, pulso, acercarte a la pantalla, la mano en el ratón.

Cuanto más bajo, mejor.

- 0** No has notado nada. El cuerpo ni se ha enterado.
- 3** Algo de calor, un poco de fastidio. Molesto y a la vez al mando.
- 6** Te acercas a la pantalla. Aprietas algo. Ganas de hacer algo.
- 9** Calor por todo el cuerpo, la mano en el ratón, y una frase montándose sola.

Y para qué sirve tenerlo apuntado

Es un aviso: si llegas con un seis antes de operar nada, hoy no estás para operar.

Y es la prueba del cambio. Al acabar las ocho semanas, saca la media del primer mes y la del segundo y compáralas. Si baja, has cambiado — aunque no lo hayas sentido ni un solo día por el camino. Si sigues, vuelve a imprimirlo y compara otra vez.

FALTAS POR SEMANA

Cada viernes, treinta segundos: cuenta y apunta. Sin valorar nada.

Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 5	Sem 6	Sem 7	Sem 8

SEMANAS 1 Y 2

Solo el cuaderno. No metas nada más hasta que lleves catorce días seguidos rellenándolo.

EL OBJETIVO DE ESTAS DOS SEMANAS NO ES MEJORAR NADA

Es comprobar si eres capaz de rellenarlo catorce días seguidos. Nada más.

Los días que no operes, escríbelo igual en la frase del día: «hoy no he operado». También cuenta y también es información.

RESPIRACIÓN CUADRADA, ANTES DE SENTARTE

Dos minutos. Es lo único que añades este bloque.

- Inspiras contando cuatro.
- Aguantas cuatro.
- Suelas contando cuatro.
- Aguantas cuatro.
- Y vuelta a empezar.

¿LA HE HECHO?

Marca el día que la hagas. Catorce casillas, dos semanas.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14						

SEMANA 1 · LUNES

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? ____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? ____

3. Una frase sobre el día: ____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____**SEMANA 1 · MARTES**

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? ____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? ____

3. Una frase sobre el día: ____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____

SEMANA 1 · MIÉRCOLES

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? _____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? _____

3. Una frase sobre el día: _____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____**SEMANA 1 · JUEVES**

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? _____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? _____

3. Una frase sobre el día: _____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____

ANTES DE SENTARME

¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) _____

OPERACIONES

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? _____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? _____

3. Una frase sobre el día: _____

Faltas de hoy: _____ **Puntos que me quedan:** _____

SEMANA 2 · LUNES

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? _____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? _____

3. Una frase sobre el día: _____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____**SEMANA 2 · MARTES**

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? _____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? _____

3. Una frase sobre el día: _____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____

SEMANA 2 · MIÉRCOLES

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? ____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? ____

3. Una frase sobre el día: ____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____**SEMANA 2 · JUEVES**

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? ____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? ____

3. Una frase sobre el día: ____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____

ANTES DE SENTARME

¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____

OPERACIONES

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? _____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? _____

3. Una frase sobre el día: _____

Faltas de hoy: _____ **Puntos que me quedan:** _____

SEMANAS 3 Y 4

Sigues con el cuaderno y añades dos cosas. La segunda va aquí impresa.

QUINCE MINUTOS DE RESPIRACIÓN AL DÍA

A la hora que te venga bien, no necesariamente antes de operar.

Sentado, ojos cerrados, la atención en la respiración. Cuando la cabeza se te vaya —que se te va a ir— vuelves. Ese volver es el ejercicio.

LAS DOCE PREGUNTAS, ANTES DE CADA SESIÓN

Están en segunda persona a propósito: en primera te defiendes, en segunda te contestas.

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| 1. ¿Estás bien para operar? | 7. ¿Tienes FOMO? |
| 2. ¿Estás concentrado? | 8. ¿Quieres recuperarte? |
| 3. ¿Estás ansioso? | 9. ¿Quieres retirar rápido? |
| 4. ¿Estás tranquilo? | 10. ¿Por qué quieres entrar ahí? |
| 5. ¿Tienes miedo? | 11. ¿Estás teniendo paciencia? |
| 6. ¿Quieres entrar demasiado rápido? | 12. ¿Hay un escenario claro? |

Solo la última tiene que ver con el mercado. Las otras once van de ti.

Cópialas a mano en un papel, en segunda persona, y pégalas debajo de tu pantalla. Copiarlas es la mitad del ejercicio.

Y AL FINAL DE LA SEMANA 4

Tu primera revisión mensual. La hoja está más adelante.

SEMANA 3 · LUNES

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? ____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? ____

3. Una frase sobre el día: ____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____**SEMANA 3 · MARTES**

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? ____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? ____

3. Una frase sobre el día: ____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____

SEMANA 3 · MIÉRCOLES

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? ____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? ____

3. Una frase sobre el día: ____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____**SEMANA 3 · JUEVES**

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? ____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? ____

3. Una frase sobre el día: ____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____

ANTES DE SENTARME

¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____

OPERACIONES

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? _____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? _____

3. Una frase sobre el día: _____

Faltas de hoy: _____ **Puntos que me quedan:** _____

SEMANA 4 · LUNES

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? ____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? ____

3. Una frase sobre el día: ____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____**SEMANA 4 · MARTES**

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? ____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? ____

3. Una frase sobre el día: ____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____

SEMANA 4 · MIÉRCOLES

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? ____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? ____

3. Una frase sobre el día: ____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____**SEMANA 4 · JUEVES**

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? ____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? ____

3. Una frase sobre el día: ____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____

ANTES DE SENTARME

¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____

OPERACIONES

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? _____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? _____

3. Una frase sobre el día: _____

Faltas de hoy: _____ **Puntos que me quedan:** _____

REVISIÓN DEL MES 1

Veinte minutos, una vez al mes. Ni un día antes.

Resultado del mes (€)

Resultado del mes (%)

Operaciones totales

Operaciones ganadoras

Efectividad (ganadoras / totales)

Faltas del mes

¿QUÉ FALTA SE REPITE?

Si hay una que aparece más que las otras, ahí está tu trabajo.

MI MEJOR SEMANA Y MI PEOR SEMANA

¿Fueron por el mercado o por mí?

UNA COSA QUE VOY A CAMBIAR EL MES QUE VIENE

Una. No cinco.

SEMANAS 5 Y 6

Sigues con lo anterior y ahora entra la parte incómoda.

LA LISTA FEA

Todo lo que crees sobre el dinero, sobre ganar y sobre lo que mereces tú. Sin filtrar y sin quedar bien: no lo va a leer nadie.

TRES FRASES, AL REVÉS

En positivo y en presente. No «no voy a sobreoperar», sino lo que sí quieres. No digas «seré»: di «soy».

1.

2.

3.

Las repites todos los días. Esto es puro machaqueo y no tiene ningún glamour.

SEMANA 5 · LUNES

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? ____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? ____

3. Una frase sobre el día: ____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____**SEMANA 5 · MARTES**

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? ____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? ____

3. Una frase sobre el día: ____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____

SEMANA 5 · MIÉRCOLES

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? ____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? ____

3. Una frase sobre el día: ____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____**SEMANA 5 · JUEVES**

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? ____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? ____

3. Una frase sobre el día: ____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____

ANTES DE SENTARME

¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) _____

OPERACIONES

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? _____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? _____

3. Una frase sobre el día: _____

Faltas de hoy: _____ **Puntos que me quedan:** _____

SEMANA 6 · LUNES

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? ____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? ____

3. Una frase sobre el día: ____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____**SEMANA 6 · MARTES**

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? ____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? ____

3. Una frase sobre el día: ____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____

SEMANA 6 · MIÉRCOLES

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? _____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? _____

3. Una frase sobre el día: _____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____**SEMANA 6 · JUEVES**

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? _____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? _____

3. Una frase sobre el día: _____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____

ANTES DE SENTARME

¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____

OPERACIONES

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? _____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? _____

3. Una frase sobre el día: _____

Faltas de hoy: _____ **Puntos que me quedan:** _____

SEMANAS 7 Y 8

El último bloque, y el que más incomoda.

BUSCA TU CIFRA

Abre tu historial y mira si hay un número al que llegas y del que nunca pasas, un punto a partir del cual siempre ocurre algo raro.

Mi cifra es _____

¿DE DÓNDE SALE?

Porque del mercado no sale.

Y AL FINAL DE LA SEMANA 8

Tu segunda revisión mensual, y a comparar las dos.

SEMANA 7 · LUNES

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? ____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? ____

3. Una frase sobre el día: ____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____**SEMANA 7 · MARTES**

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? ____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? ____

3. Una frase sobre el día: ____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____

SEMANA 7 · MIÉRCOLES

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? _____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? _____

3. Una frase sobre el día: _____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____**SEMANA 7 · JUEVES**

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? _____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? _____

3. Una frase sobre el día: _____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____

ANTES DE SENTARME

¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) _____

OPERACIONES

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? _____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? _____

3. Una frase sobre el día: _____

Faltas de hoy: _____ **Puntos que me quedan:** _____

SEMANA 8 · LUNES

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? ____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? ____

3. Una frase sobre el día: ____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____**SEMANA 8 · MARTES**

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? ____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? ____

3. Una frase sobre el día: ____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____

SEMANA 8 · MIÉRCOLES

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? _____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? _____

3. Una frase sobre el día: _____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____**SEMANA 8 · JUEVES**

Fecha ____ / ____ / ____

ANTES DE SENTARME¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____**OPERACIONES**

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? _____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? _____

3. Una frase sobre el día: _____

Faltas de hoy: ____ **Puntos que me quedan:** ____

ANTES DE SENTARME

¿Estoy en condiciones de operar? ☐ **SÍ** ☐ **NO** Mi cuerpo ahora (0-10) ____

OPERACIONES

Hora	Activo y setup	Salida	Resultado	¿Plan?	Regla saltada	Cuerpo
				SÍ NO		
				SÍ NO		
				SÍ NO		

AL CERRAR

1. ¿Operé mi plan hoy, ganara o perdiera? _____

2. ¿Qué hizo mi cuerpo? _____

3. Una frase sobre el día: _____

Faltas de hoy: _____ **Puntos que me quedan:** _____

REVISIÓN DEL MES 2

Veinte minutos, una vez al mes. Ni un día antes.

Resultado del mes (€)

Resultado del mes (%)

Operaciones totales

Operaciones ganadoras

Efectividad (ganadoras / totales)

Faltas del mes

¿QUÉ FALTA SE REPITE?

Si hay una que aparece más que las otras, ahí está tu trabajo.

MI MEJOR SEMANA Y MI PEOR SEMANA

¿Fueron por el mercado o por mí?

UNA COSA QUE VOY A CAMBIAR EL MES QUE VIENE

Una. No cinco.

Has llegado al final de las ocho semanas.

Que es, sobre todo, la parte difícil.

Si has llegado hasta aquí rellenándolo, escíbeme y me lo cuentas.

info@rubenrodriguez.com