

# RESET DE 3 DÍAS

DEJA LA PROCRASTINACIÓN Y EMPIEZA A TOMAR ACCIÓN (AUNQUE NO TENGAS MOTIVACIÓN)

Si estás aquí, no es porque eres flojo.

Es porque estás atrapada en un ciclo que no sabes cómo romper.

Este reset no es motivación.

Es acción simple, real y directa.

No te falta disciplina.

Te falta claridad y dirección.

La procrastinación no es el problema es el síntoma.

Solo necesitas 3 días para empezar a cambiar.



## **Día Uno** **Romper el ciclo**

### **Sal del modo “mañana empiezo”**

La procrastinación casi nunca es pereza, la mayoría de las veces ocurre porque la tarea:

- parece demasiado grande
- no sabemos por dónde empezar
- sentimos presión por hacerlo perfecto

Entonces nuestra mente busca una salida fácil:

“Mañana empiezo.”

Pero ese mañana casi nunca llega.

Hoy vamos a romper ese patrón con algo muy simple: claridad + acción mínima.

El objetivo de hoy no es avanzar mucho.

El objetivo es demostrarte algo más importante y es:

Que sí eres capaz de empezar.

### **Ejercicio 1 – Descubre qué estás evitando**

Escribe la siguiente frase y complétala con total honestidad:

“Estoy posponiendo \_\_\_\_\_ porque \_\_\_\_\_.”

Ejemplos:

- “Estoy posponiendo empezar mi negocio porque tengo miedo de que no funcione.”
- “Estoy posponiendo estudiar porque siento que es demasiado.”
- “Estoy posponiendo hacer ejercicio porque estoy cansado cuando llego a casa.”

Este ejercicio es importante porque cuando nombras la razón, la tarea pierde poder sobre ti.

### **Ejercicio 2 – La acción de 10 minutos**

Ahora vas a hacer algo muy simple.

Elige una acción mínima relacionada con lo que estás posponiendo y hazla durante solo 10 minutos.

Ejemplos:

- abrir el documento del proyecto
- escribir una página
- ordenar el escritorio
- leer 3 páginas
- hacer 10 minutos de ejercicio
- enviar un correo pendiente

Pon un temporizador de 10 minutos y empieza.

Nada más.

### **Regla clave de hoy**

No pienses → actúa.

Pensar demasiado es el combustible de la procrastinación.

Cuando tu mente empiece a decir:

- “mejor después”
- “no es buen momento”
- “luego lo hago”

Recuerda esto:

*Solo necesitas empezar.*

### **La meta real de hoy**

No terminar la tarea.

No hacerlo perfecto.

Solo demostrarte algo:

Puedes empezar incluso cuando no tengo ganas.

Y cuando empiezas muchas veces terminas haciendo más de lo que esperabas.



## **Día Dos** **Define quién eres**

### **Define dónde estás y hacia dónde quieres ir**

> Ayer hiciste algo muy importante: empezaste.

> Hoy vamos a dar el siguiente paso: tener dirección.

Muchas personas procrastinan porque sienten que están corriendo pero no saben hacia dónde. Cuando no hay claridad, el cerebro busca lo más fácil: distracción, redes sociales, posponer, evitar.

Por eso hoy vamos a hacer algo poderoso:

Definir qué vida no quieres y qué vida sí quieres.

Esto crea algo fundamental para el cambio: *motivo*.

### **Ejercicio 1 – La vida que NO quieres**

Responde con total honestidad:

¿Qué vida NO quieres seguir viviendo?

Piensa en cosas como:

- seguir sintiendo que estás perdiendo tiempo
- seguir posponiendo tus metas
- sentir que podrías hacer más pero no lo haces

- vivir con estrés por tareas acumuladas

Escribe todo lo que venga a tu mente. A veces el cambio empieza cuando nos cansamos de repetir el mismo patrón.

## **Ejercicio 2 – La vida que SÍ quieres**

Ahora pregúntate:

¿Cómo sería la vida que sí quieres?

Imagínate dentro de 1 o 2 años si empiezas a actuar hoy.

Tal vez quieres:

- sentirte productivo
- tener más control de tu tiempo
- avanzar en tu negocio o trabajo
- sentir orgullo de cumplir lo que te propones

No tiene que ser perfecto.

Solo escribe lo que te gustaría empezar a construir.

## **Ejercicio 3 – ¿Qué te está frenando?**

Ahora identifica el obstáculo principal.

Completa esta frase:

“Lo que realmente me está frenando es \_\_\_\_\_.”

Podría ser:

- miedo a fallar

- miedo a empezar
- distracciones constantes
- falta de disciplina
- pensar demasiado

Identificar esto es clave, porque no puedes cambiar algo que no reconoces.

## **El paso más importante de hoy**

No necesitas tener toda tu vida resuelta. Solo necesitas dirección.

Elige un solo objetivo pequeño en el que quieras empezar a avanzar.

Ejemplos:

- estudiar 20 minutos al día
- empezar mi proyecto personal
- entrenar 3 veces por semana
- trabajar 30 minutos sin distracciones

No elijas 5 cosas. Solo una.

## **Regla del Día 2**

La claridad crea movimiento.

No necesitas tener todo claro.

Solo necesitas saber cuál es tu próximo paso.

Mañana vamos a convertir esa dirección en un sistema simple para dejar de procrastinar.



**Día 3**

**Acción real**

## **De la intención a la acción**

Durante estos 3 días hiciste algo que muchas personas nunca hacen:

- Reconociste lo que estás posponiendo
- Definiste hacia dónde quieres ir
- Identificaste qué te estaba frenando

Ahora llega el paso más importante:

Convertir esa claridad en acción.

Porque la verdad es simple:

La procrastinación desaparece cuando empiezas a actuar.

No necesitas hacer algo perfecto.

Solo necesitas moverte.

### **Ejercicio – Las 3 acciones simples**

Escribe 3 acciones pequeñas que puedas hacer hoy mismo para avanzar hacia el objetivo que elegiste ayer.

Deben ser acciones simples y realistas.

Ejemplos:

- investigar información sobre el tema
- escribir ideas en una libreta
- aprender algo nuevo durante 15 minutos
- contactar a alguien que ya esté en ese camino
- organizar tus próximos pasos

Ahora elige una de esas acciones y hazla hoy.

No mañana.

No después.

Hoy.

## **La regla final**

No necesitas motivación infinita.

Necesitas acción constante.

Cada vez que completes una acción, por pequeña que sea, estás entrenando tu mente para algo poderoso:

dejar de posponer y empezar a construir.

## **Acción sugerida ; si aún no sabes por dónde empezar.**

Si uno de tus objetivos es mejorar tu situación financiera o generar ingresos extra, puedes empezar con algo tan simple como:

- investigar formas reales de generar ingresos online
- aprender una habilidad digital
- explorar oportunidades de trabajo remoto
- buscar modelos de negocio que te llamen la atención

El objetivo no es dominar todo hoy.

El objetivo es abrir la puerta a nuevas posibilidades.



**Éxito**

Dejar de procrastinar no se trata solo de ser más productivo.

Se trata de algo mucho más importante:

Construir una vida de la que no quieras escapar.



Muchas veces procrastinamos porque sentimos que lo que estamos haciendo no nos acerca a la vida que realmente queremos.

Por eso, además de trabajar en tu disciplina, también vale la pena empezar a explorar nuevas oportunidades.

Hoy en día existen formas reales de generar ingresos online, incluso empezando desde cero y sin experiencia previa.

Yo mismo estoy explorando una de ellas utilizando herramientas de inteligencia artificial y sistemas digitales.

Si quieres ver cómo funciona, puedes encontrar más información aquí:

[\[TOCA AQUÍ\]](#)

### **Lo que sigue para ti**

Si este pequeño reset de 3 días te ayudó, imagina lo que puedes lograr cuando empiezas a aplicar sistemas completos de disciplina, enfoque y acción diaria.

Por eso estoy creando más recursos para ayudarte a:

- dejar la procrastinación definitivamente
- desarrollar disciplina real
- construir proyectos digitales
- aprovechar las oportunidades que existen hoy en internet

Si quieres aprender más sobre esto y estar al tanto de mis próximos productos, sistemas y herramientas, sígueme en mis redes sociales.

Esto es solo el comienzo.

*Lumora*

