

BIENVENIDO A
**EL MÉTODO
ANCESTRAL
MODERNO**

GUÍA DEL PLANIFICADOR

www.metodoancestralmoderno.com

toni
pueyo

Vivimos rodeados de estímulos, tecnología y velocidad.

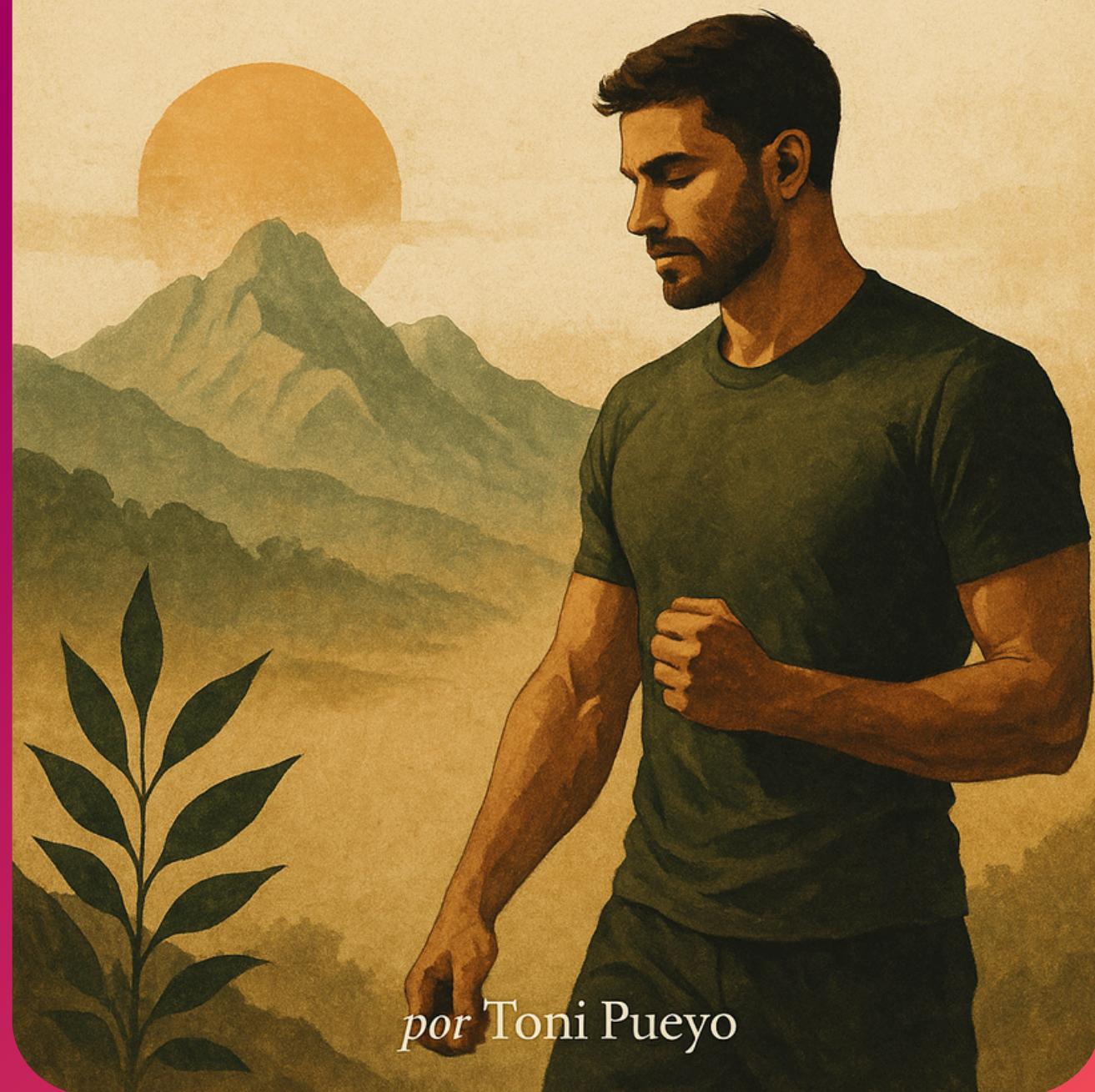
El Método Ancestral Moderno nace para recordarte que no necesitas más cosas, sino más coherencia.

Este planificador te acompañará durante todo el 2026 para equilibrar, estructurar y mantener la presencia, el progreso y la calma.

“Ser ancestral moderno es recordar lo que somos y aplicar lo que sabemos.”

MÉTODO ANCESTRAL MODERNO 2026

Vuelve a lo esencial. Evoluciona con sentido.



por Toni Pueyo

MANIFIESTO ANCESTRAL MODERNO

- 01 **Somos naturaleza en movimiento. Tu cuerpo no está hecho para el sofá ni la silla.**
- 02 **La salud no es ausencia de enfermedad, es energía, claridad y coherencia.**
- 03 **No buscamos perfección, buscamos dirección. La constancia vence a la intensidad.**
- 04 **Honramos el descanso y el silencio: el cuerpo se fortalece cuando reposa.**
- 05 **Comemos con propósito. Cada alimento puede ser medicina o distracción.**
- 06 **El entorno importa. Lo que ves, escuchas y haces influye en tu bienestar**
- 07 **El progreso real es integral: cómo vives, duermes, piensas y te relacionas.**

Cómo usar este planificador

Este planificador es una herramienta de transformación.
Te guía mes a mes a través de cinco pilares:

Movimiento

Naturaleza

Alimentación

Conexión

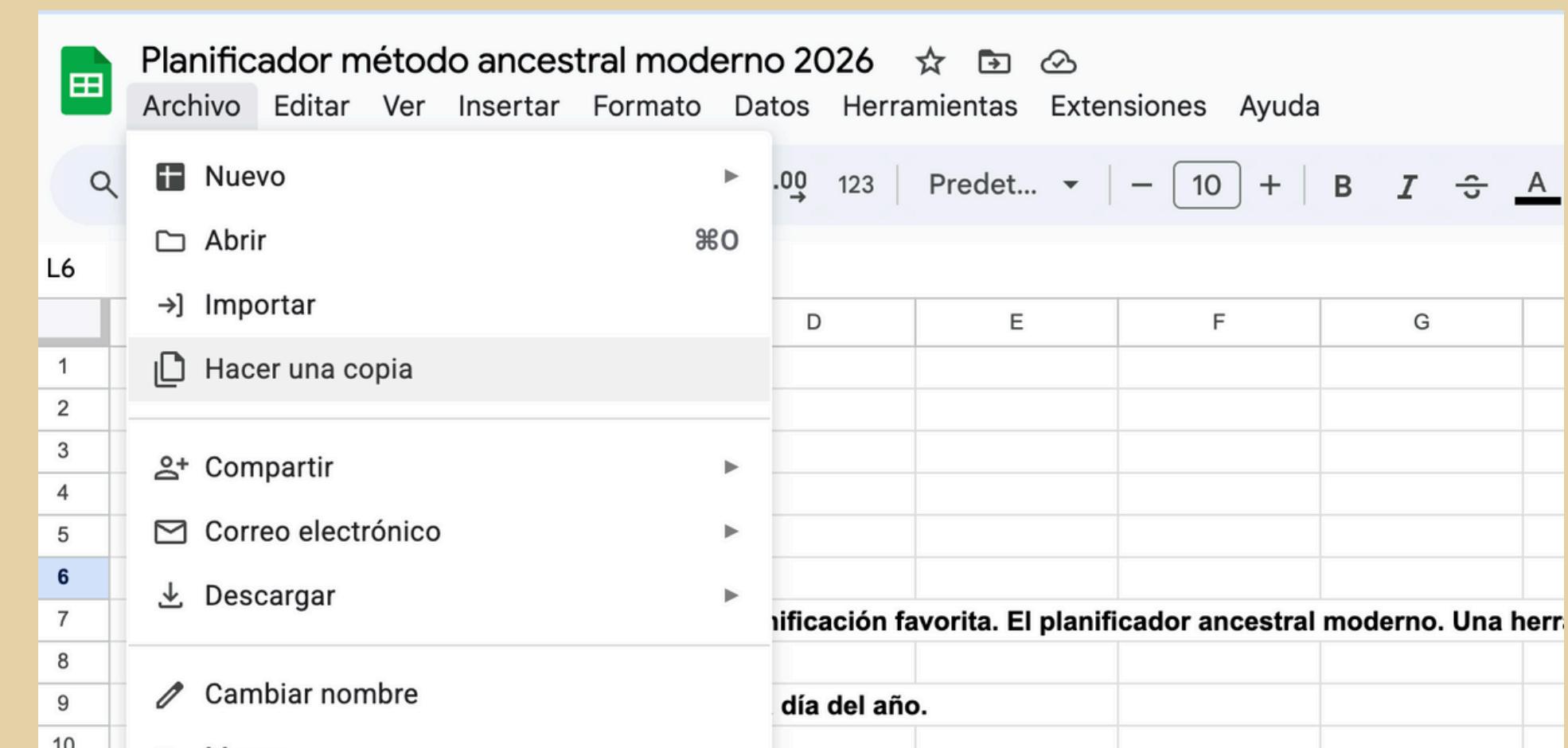
Descanso

INSTRUCCIONES-PRIMEROS PASOS

1. Primero de todo, haz click aquí para entrar en el archivo en google drive

2. Una vez dentro, para poder usarlo, has de hacer click en “archivo”--> hacer una copia

3. Una vez hecho, lo guardas con el nombre que quieras y ya podrás empezar a editarlo



INSTRUCCIONES-VAMOS A PROFUNDIZAR

1. Una vez hechos los primeros pasos, para entender el funcionamiento interno del planner, es mucho mejor que te lo muestre en vídeo.

Así que voy a dejarte aquí a la derecha el enlace para verlo.



INSTRUCCIONES-ESTO EMPIEZA AQUÍ

1. En la primera pestaña, repasa tu año 2025 y planifica tu 2026

2. Es importante este paso para asentar las bases de lo que quieras lograr.

Como decía Séneca **“No hay viento favorable para el que no sabe a dónde va”**

3. Una vez analizado el 2025 y planificado el 2026, toca entrar en la planificación mensual

4. Usa la planificación mensual para conectar con tu foco de cada etapa.

5. Nos apoyaremos en los hábitos propuestos para la mejora día a día

INSTRUCCIONES-EL DÍA A DÍA

6. En el tracker de hábitos introduciremos cada hábito y cuantos días al mes los haremos

9. Allí introducirás tus objetivos, agradecimientos, tu agenda diaria, etc.

7. Allí también podrás comprobar mes a mes, el % de éxito de lo que te has propuesto

10. También tienes de apoyo la pestaña de planificación semanal, donde repasar y planificar tus semanas

8. En la pestaña de cada mes, podrás ir rellenando el día a día. Es la tarea troncal de este planner

9. Todo lo que vayas introduciendo está unido, para luego comprobar tus resultados

¿DE DÓNDE SURGIÓ ESTA HERRAMIENTA?

En 2019, un amigo me envió un planificador enfocado a una disciplina específica, que no era la mía, pero el concepto me gustó mucho y me hice mi propia versión.

Desde entonces empecé a utilizarlo y me dio claridad, foco y disciplina. Me ayudó a ordenar las ideas que tenía en mi cabeza y a estructurar mis días mucho mejor.

Poco a poco fui mejorando la versión que me hice, tratando de hacerla más completa y sencilla de utilizar.

Es una herramienta que me ha ayudado mucho en mi día a día. Desde entonces, no ha habido año que no la haya usado.

Y por eso empecé a venderla, porque a mí me sirve, y estoy convencido de que a ti también te ayudará.

Cada año son más personas las que lo usan y siguen usándola.

¿Qué voy a conseguir usándolo?

1. Mayor claridad y foco. Al planificar, tienes “un por qué” haces las cosas. No lo dejas al azar

2. Te ayuda a organizar tus días. Verás con claridad lo que has de hacer cada día

3. El tracker de hábitos te ayudará a ser más disciplinado. Serás capaz de conseguir más cosas.

4. Solo tendrás que dedicar unos minutitos al día. El balance costo/beneficio es brutal.

5. Mejorará tu mindset. Al agradecer y planificar diariamente, tu mente estará más “feliz”.

6. Mejorarás tu capacidad de adaptación y toma de decisiones. Aquello que se mide, se puede cambiar y mejorar

Es hora de ponerte en marcha con el planificador del método ancestral moderno

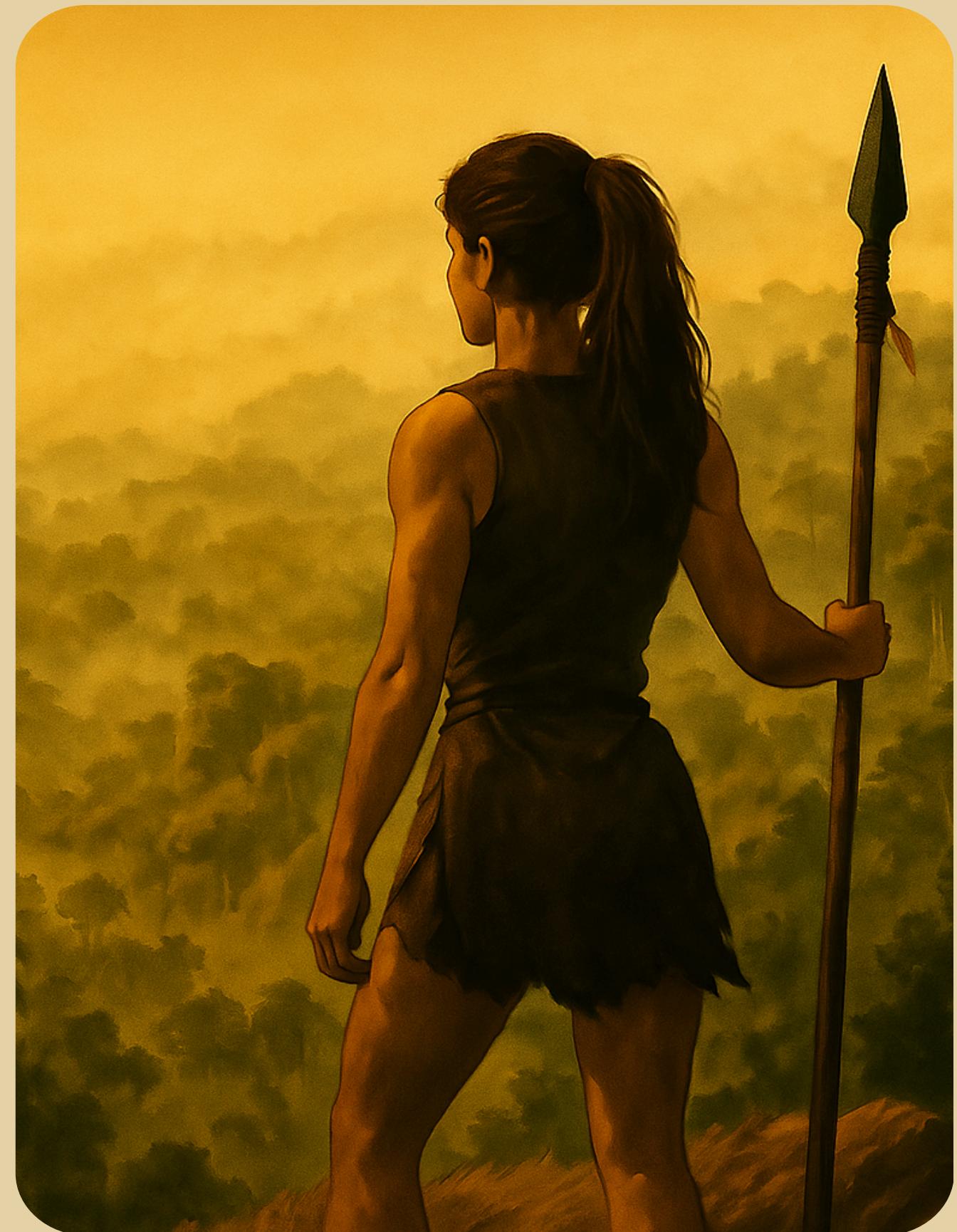
El método ancestral moderno

No solo busca que seas productivo: busca que seas pleno.

Cada hoja y cada hábito te ayudan a volver a tu centro.

Usa este planner como un espejo: no para exigirte, sino para recordarte lo que realmente importa.

“La modernidad nos dio herramientas, la ancestralidad nos dio raíces. Nuestra tarea es unir ambas.”





EL COMIENZO DEL CAMINO

Gracias y suerte en tu viaje