

FOCUS

ENTRENA TU MENTE CADA DÍA



Mini Guía de
Enfoque Diario

BY GABRIELA PÉREZ | MARKETERWOMAN

EL ENFOQUE SE ENTRENA, NO SE ENCUENTRA

CADA DÍA ES UNA OPORTUNIDAD
PARA FORTALECER TU MENTE Y
AVANZAR HACIA TU MEJOR
VERSIÓN.

ESTA GUÍA ES TU HERRAMIENTA
DIARIA PARA:

- ✨ MANTENER CLARIDAD MENTAL
- ✨ CONSTRUIR DISCIPLINA.
- ✨ HACER LO IMPORTANTE, NO
TODO

 Cómo usarla: Complétala cada mañana.
Revísala cada noche. Transforma tu vida, un
día a la vez.

BY GABRIELA PÉREZ | MARKETERWOMAN

**PREGUNTA CLAVE: SI SOLO PUDIERA HACER UNA COSA HOY,
¿CUÁL SERÍA?**

**MI META #1 DEL DÍA
(LA MÁS IMPORTANTE)**

MIS 3 ACCIONES CLAVE

1. _____
2. _____
3. _____

 LO QUE ELIMINO HOY

RITUAL DIARIO

MI RITUAL DE ENFOQUE

MAÑANA:

PREPARACIÓN MENTAL

- DORMÍ 7+ HORAS
- SIN REDES LA PRIMERA HORA
- DEFINÍ MIS 3 TAREAS ANTES DE LAS 9AM

DÍA:

EJECUCIÓN

- TRABAJÉ EN BLOQUES DE ENFOQUE
- PAUSAS CONSCIENTES
- DIJE "NO" A LO NO IMPORTANTE

NOCHE:

CIERRE

- COMPLETÉ MI TAREA #1
- PREPARÉ EL DÍA DE MAÑANA
- PRACTIQUÉ GRATITUD

REFLEXIÓN DEL DÍA

(2 MINUTOS)

¿QUÉ HICE BIEN HOY?

¿QUÉ AJUSTARÉ MAÑANA?

¿CUÁNDO SENTÍ MÁS ENFOQUE?

MI NIVEL DE ENFOQUE HOY:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ENTRENA TU ENFOQUE

TIPS



TIP 1: MÉTODO POMODORO

25 MIN TRABAJO
PROFUNDO → 5 MIN PAUSA
DESPUÉS DE 4 CICLOS →
15-30 MIN DESCANSO



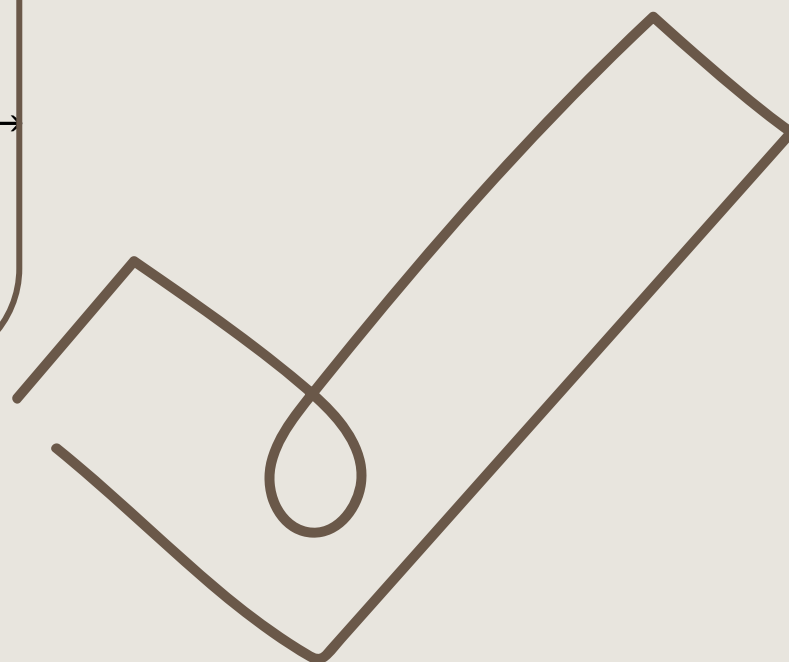
TIP 2: CUIDA TU COMBUSTIBLE

- PROTEÍNA EN EL DESAYUNO
- HIDRATACIÓN CONSTANTE
- MOVIMIENTO CADA HORA



TIP 3: REGLA DE 2 MINUTOS

¿TOMA MENOS DE 2 MINUTOS? →
HAZLO AHORA → SI NO,
AGÉNDALO O ELIMÍNALO







DISCIPLINA > MOTIVACIÓN

*LA MOTIVACIÓN ES UNA EMOCIÓN.
LA DISCIPLINA ES UNA DECISIÓN.
LOS DÍAS QUE NO "SIENTES GANAS" SON
LOS QUE MÁS CUENTAN.*

PROTOCOLO DE EMERGENCIA:

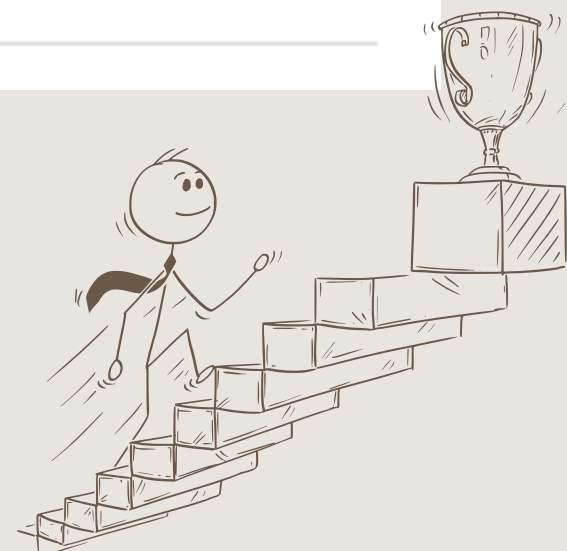
CUANDO PIERDO EL ENFOQUE (90 SEGUNDOS)

1.  RESPIRA 3 VECES PROFUNDO
2.  "¿ESTO ME ACERCA A MI META?"
3.  ELIMINA UNA DISTRACCIÓN
4.  TIMER DE 10 MIN Y EMPIEZA

MI SEMANA DE ENFOQUE

	L	M	M	J	V	S	D
Meta #1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Enfoque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energía	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

VICTORIAS DE LA SEMANA:



TU MANTRA DIARIO

*"NO NECESITO HACER TODO.
SOLO NECESITO HACER LO
IMPORTANTE.
UN DÍA ENFOCADO A LA VEZ."*

— *GABRIELA PÉREZ*



BY GABRIELA PÉREZ | MARKETERWOMAN



**DESCARGABLE DISEÑADO POR
GABRIELA PEREZ**

 **INSTAGRAM: @GABRIELAPERESZOY**

 **BEACONS.AI/GABRIELAPERESZOY**

**HAZ UNA SOLA COSA BIEN CADA DÍA, Y EL
ENFOQUE TRANSFORMARÁ TU VIDA.**

BY GABRIELA PÉREZ | MARKETERWOMAN