

# GUÍA PRÁCTICA PARA PLANIFICAR TU MES CON EQUILIBRIO Y ENFOQUE

By Ama Peraza



# Yo soy Ama Peraza

Hace años mi cabeza no paraba, pensaba y pensaba. me acostaba a dormir y me despertaba más cansada. Las circunstancias de la mi vida hicieron que empezara a pensar en mi situación.

Y comencé hacer cambios pequeños, pero sin detenerme, después de muchos cambios ahora dirijo mi estudio de creaciones, Tids Studio, donde conectamos marcas con emociones. También lidero mi propia marca enfocada en productividad consciente, y soy cofundadora de dos empresas que nacieron desde el amor por mis hijos... porque sí, también soy mamá de dos adolescentes.

Cada vez busco más equilibrio en mi vida. Por eso escribí tres libros de productividad y bienestar: no para que hagas más, sino para que hagas lo que de verdad importa.

Estoy aquí para compartirme mis secretos, herramientas y experiencias, para que tú también cumplas tus sueños sin perderte en el camino. Porque sí se puede lograr mucho... sin dejar de vivir bien.



# Comenzamos

## 1. Define tu meta del mes (una sola)

🔴 **Pregunta clave:** ¿Qué quiero lograr este mes que me acerque a mi visión?

Ej: "Quiero avanzar 30% en el desarrollo de mi proyecto personal" o "Crear el hábito de moverme 20 min diarios".

## 2. Identifica tus 3 prioridades clave

📍 **Conecta** estas prioridades con tu meta mensual.

Ej:

Dedicar 1 hora diaria al proyecto personal.

Cuidar mi energía: dormir bien y comer sano.

Reservar tiempo para mis vínculos (amistades, pareja, familia).

## 3. Diseña tu semana tipo

📅 **Usa un calendario o planificador:**

Bloquea horas fijas para trabajo profundo.

Añade pausas reales (descansos, hobbies, movimiento).

Reserva un espacio para ti diario (aunque sean 15 min).

Deja márgenes: no te sobrecargues.

## 4. Elige 1 hábito que quieras cultivar

🌱 **Clave:** Que sea pequeño, alcanzable y repetible.

Usa la fórmula: Después de [acción cotidiana], haré [hábito]

Ej: "Después de lavarme los dientes, escribiré 3 líneas de gratitud".

# Más

## 5. Crea un ritual semanal de revisión (15-20 min)

 Elige un día (idealmente domingo o lunes).

Evalúa:

¿Avancé hacia mi meta?

¿Dónde me sentí en equilibrio / dónde no?

¿Qué ajustar para la siguiente semana?

## 6. Celebra lo logrado (aunque sea pequeño)

 Reconocer avances alimenta tu motivación.

Puedes anotar logros, darte un pequeño premio o compartirlo con alguien.

### BONUS: Herramientas útiles

App de calendario (Google Calendar, Notion, Cron)

Temporizador Pomodoro (para foco)

Bitácora o diario (para revisar y descargar la mente)

Playlist de enfoque y otra de relajación



### INCONSISTENT CONTENT

