



**Buscamos emprendedores dispuestos a dar lo mejor de sí.
Comparte tus pequeñas victorias en Instagram
con el hashtag #MESPRODUCTIVO**

- 1 Descarga el calendario en PDF y tenlo a mano
- 2 Realiza cada acción diaria
- 3 Pon una marca en cada acción realizada
- 4 Comparte tu acción con el hashtag #mesproductivo mencionando a @masymejoremprender en Instagram

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

RETO SEMANAL

Trackea el tiempo que dedicas a cada tarea durante esta semana



Define tu principal objetivo para este mes

Empieza tu día con la tarea más importante y no pases a la siguiente hasta acabarla

Ponte la Canción **Cada Día Más y Mejor** y ¡Sonríe!

masymejor.com/cancion

Dedica al menos 1 hora a avanzar en ese curso que tienes abandonado

Reflexiona sobre todo lo que has conseguido esta semana

Planifica tu semana y ten claras tus prioridades

RETO SEMANAL

Levántate 1 hora antes durante esta semana



Haz una lista de tareas que no te gusta hacer para delegarlas en cuanto puedas

No mires el email hasta las 12 del medio día

Haz hoy esa tarea que procrastinas siempre

Deja el móvil en modo avión hasta las 12 del medio día



¡Desconecta! No abras el ordenador en todo el día

Organiza, limpia tu escritorio de trabajo y visualiza tu semana

RETO SEMANAL

Medita 10 minutos al día durante esta semana



Céntrate hoy en hacer solo una cosa a la vez, no multitarea

Apúntate al Training gratuito **"Productividad Emprendedora"**

masymejor.com/proem

Hacer ejercicio te hace ser más productivo. ¡Muevete algo hoy!



Identifica tus 3 valores principales y ponte una alarma que te los recuerde cada 2 horas

Haz una lista de 10 cosas que has conseguido o aprendido en los últimos años

Define un objetivo medible para los próximos 3 meses

RETO SEMANAL

Lee durante 30 minutos diarios antes de dormir durante esta semana



Define 3 tareas importantes para hoy y terminalas

Para cada tarea que hagas, pregúntate: "¿esto me acerca a mis objetivos?"

Día saludable: evita el azúcar, refrescos y ultraprocesados.

Anda 10.000 pasos hoy (y aprovecha para escuchar un podcast)

Da las gracias por tres cosas antes de acostarte.

Visualiza dónde y cómo quieres que sea tu vida dentro de 5 años.

Empieza lo bueno.

Estos tips no son nada comparados con todo lo que podemos conseguir siendo productivos.

Si quieres aprender cómo lo hacemos nosotros, cómo cumplimos nuestros objetivos

y cómo gestionamos nuestro negocio,

nos vemos el en Training Productividad Emprendedora.

masymejor.com/proem