

MANUAL

DE 5 MINUTOS PARA

EL ANCLAJE DIARIO



ZOME  
CREATOR

Este es un ejercicio breve y poderoso para inyectar intencionalidad, autonomía y compasión al inicio del día, basado en los principios de Neil Fiore.

Debe hacerse a primera hora de la mañana, antes de revisar el teléfono o el correo, para establecer el tono del día.



## Minuto 1:

### **Drenar la Ansiedad** (Diario de Evitación Rápido)

Toma una hoja de papel o un diario.  
Escribe la Tarea Más Importante (TMI)  
del día.

Anota rápidamente una palabra para el  
miedo o la resistencia que te genera  
Ej. "Perfección", "Estrés", "Aburrimiento".

**Beneficio:** La nombra y le quita poder  
antes de que pueda sabotearte.



## Minuto 2:

### El Reclamo de la Autonomía (Diálogo Activo)

En voz baja o mentalmente, repite la afirmación de control:

**"No tengo que trabajar en esto; ELIJO trabajar en esto por mi propio bienestar y avance."**

**"Hoy, mi éxito no se mide en la perfección, sino en el acto de empezar."**

**Beneficio:** Desactiva el miedo a la coerción, que es una causa central de la procrastinación según Fiore.



## Minuto 3:

### El Contrato del Micro-Inicio (La Promesa de 5 Minutos)

Define el paso de 5 minutos que harás en la TMI. Hazlo ridículamente pequeño.

Ejemplo: **"Mi micro-inicio de hoy es leer solo el índice de ese informe."**

o

**"Mi micro-inicio es escribir un solo email."**

Comprométete mentalmente a ese tiempo, sabiendo que si te detienes al minuto 5, ya habrás triunfado.

**Beneficio:** La mente se relaja porque la meta es mínima y alcanzable.



## Minuto 4:

### Agendar el Respiro (Garantía de Tiempo Libre)

Mira tu calendario y confirma el primer bloque de descanso o disfrute que tienes agendado

Ej. "Pausa de 30 min para leer mi novela a las 11:00 am"

o

"Gimnasio a las 6:00 pm".

Di: "**Mi mente puede enfocarse, el descanso sin culpa está garantizado y es inamovible.**"

**Beneficio:** Previene la necesidad de procrastinar para obtener un respiro.





## Minuto 5:

### Anclaje Físico y Reinicio

Respira profundamente 3 veces.  
Toca o mira el elemento que representa  
tu compromiso de empezar  
(puede ser el temporizador, el post-it  
con el micro-inicio, o el teclado de tu  
computadora).

**Beneficio:** Asocia una sensación física  
con la intención de iniciar, creando un  
anclaje para el resto del día.



Estoy segura que te será de  
utilidad.

Vas a lograr todo lo que te  
propongas con enfoque y  
constancia.

Acciona y poco a poco irás  
motivándote cada vez más.

