

改善

Kaizen



**EL MÉTODO JAPONÉS PARA
TRANSFORMAR TUS HÁBITOS**

Pequeños pasos pueden
lograr grandes cambios

SARAH HARVEY

Kaizen

El método japonés
para transformar tus hábitos

SARAH HARVEY

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Kaizen. The Japanese Method for Transforming Habits, One Small Step at a Time*

Primera edición: junio de 2021

© Sarah Harvey, 2019

Publicado en inglés en 2019 por Bluebird, un sello de Pan Macmillan, una división de Macmillan Publishers International Limited.

© de la traducción, Aina Girbau Canet, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta: Beth Bugler y Liana Zamora

Diseño de interior: Justine Anweiler

Ilustraciones: Mel Four

ISBN: 978-84-08-24278-9

Depósito legal: B. 7.259-2021

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

SUMARIO

Prólogo: El kaizen y yo	6
Introducción	12
Cómo empezar	37
Salud	59
Trabajo.....	119
Dinero	163
Hogar	183
Relaciones.....	207
Hábitos y retos.....	227
Piedras en el camino	257
Conclusión: Cambio para mejor	264
Acerca de la autora.....	267
Agradecimientos	268
Referencias	270
Créditos de las fotos.....	272

CÓMO EMPEZAR

El kaizen comienza con un problema, o, más concretamente, con el reconocimiento de que existe un problema. – Masaaki Imai¹⁵

Lo asombroso del kaizen es que una vez que has comprendido el método lo puedes aplicar en casi todos los aspectos de tu vida. Es un enfoque flexible y personalizado del cambio, así que cada persona tiene su propia experiencia con el kaizen.

Para ayudarte en el camino, he incluido capítulos dedicados a los ámbitos más importantes de la vida y hábitos que la gente suele querer cambiar. En estos capítulos, también he explorado otros conceptos japoneses populares que puedes utilizar para transformar tus hábitos o reformular tu manera de concebir la vida. Cada uno de estos capítulos incluye, además, consejos y ejercicios de pasos muy pequeños para ayudarte a poner en marcha tus prácticas del kaizen. Los temas elegidos no abarcan en absoluto todos los ámbitos en los que el kaizen es útil, así que siéntete con la libertad de aplicar el método en otros ámbitos de tu vida que te gustaría transformar.

Si te cuesta mantener tus objetivos, ve al capítulo llamado «Piedras en el camino» (páginas 257-263), donde encontrarás consejos que te ayudarán a volver a tu práctica del kaizen. La idea detrás del kaizen es hacer cambios tan graduales que, en realidad, resulte difícil tirar la toalla por completo.

Su naturaleza continua también conlleva que no hay un final concreto y te anima a seguir buscando nuevos retos. Pero a veces la vida puede



darle sorpresas y hacer que te resulte difícil mantener buenos hábitos, así que sé bueno contigo mismo si las cosas no acaban de ir como las habías planeado.

EL MÉTODO

Ha llegado el momento de presentar el método y elaborar un plan. El énfasis en el kaizen está siempre en hacer cosas en pequeñas fracciones y en tratar la idea de cambio como un proceso continuo en vez de una «lista de tareas» a modo de apaño rápido.

El método te enseñará a cuestionarte tus hábitos existentes, a pensar en los objetivos a largo plazo y a formular un plan para empezar gradualmente a hacer pequeñas mejoras hacia esos objetivos. En el proceso, transformarás tu mentalidad y tu actitud hacia el cambio. Lo más importante para asegurarte de no perder la motivación es planear pequeños cambios que no te parezcan demasiado aterradores y que no tengan un impacto demasiado grande en tu rutina.

Como cada persona tiene sus prioridades y querrá transformar cosas diferentes, el método no es prescriptivo ni es necesario aplicarlo de la misma manera. Los practicantes de kaizen trabajan de formas distintas, y el plan de una persona no será el mismo que el de otra. Pero sí que hay ciertas preguntas con las que todos podemos comenzar para estimular nuestros pensamientos y provocar respuestas introspectivas.

EL INVENTARIO

Empecemos haciendo un inventario de tu vida tal y como es en este preciso momento. La idea es hacer una valoración honesta de tus hábitos y de tu entorno cercano para así crear un «plan vitalicio» de objetivos y retos. Seguramente esta tarea te parezca intimidante, así que adopta una actitud kaizen y desmenúzala en pequeños pasos.

Saca una hoja de papel y divídela en secciones. Puede ser tanto en columnas como en un mapa conceptual, lo que te guste más. Nadie tiene por qué verlo, así que haz lo que a ti te parezca mejor. Si te resulta demasiado abrumador abordar todas las partes de tu vida a la vez, elige solo una o dos cosas en las que centrarte primero. Cada persona tendrá prioridades diferentes y tú puedes rellenar este inventario como tú quieras. Te dejo aquí algunas ideas:

Salud. ¿Cuál es tu relación con tu cuerpo, tu salud mental, tu dieta, tu rutina de ejercicio (o ausencia de ella), tus patrones de dormir? ¿Con qué áreas estás contento y en cuáles crees que tienes margen de mejora?

Vida laboral/trayectoria profesional. ¿Eres feliz en el trabajo? ¿Estás buscando trabajo o un cambio en tu trayectoria profesional? ¿Te sientes realizado en tu vida laboral? ¿Qué tal te llevas con tus compañeros de trabajo? Un elemento clave que habría que abordar aquí es la conciliación entre la vida laboral y la familiar. Si estudias para conseguir una cualificación, ¿estás contento con tu rutina de estudio? ¿Maximizas tu tiempo con efectividad? ¿O estás estancado en un trabajo aburrido y te estás planteando volver a estudiar?

Dinero. Haz una valoración sincera de tu actitud frente al dinero y de tu situación económica actual. ¿Tienes deudas que desearías saldar? ¿Hay algo para lo que te gustaría ahorrar? ¿Te parece que tienes una actitud emocional en cuanto a gastar dinero o lo controlas totalmente?

Hogar. ¿Cómo te sientes con respecto a tu entorno más cercano y a la gente que te rodea? ¿Eres feliz o hay cosas que te gustaría cambiar?

Relaciones. ¿Qué piensas de tu pareja, de tus amigos y de los miembros de tu familia? ¿Cuáles son las relaciones que te estimulan? ¿Hay alguna relación que te agote o que podrías mejorar?

Nuevos retos. ¿Qué nuevos retos te podrías proponer? ¿Hay algún idioma que siempre hayas querido aprender o algún instrumento que siempre hayas querido tocar? ¿Has querido dominar algún tipo de cocina o probar un nuevo deporte? Intenta pensar en algunos objetivos positivos hacia los que podrías encaminarte.

Esto es mucho que procesar, así que, para empezar, intenta abarcar solo uno o dos aspectos y haz una lluvia de ideas. Puedes abordar el resto más adelante. Seguramente habrá aspectos sobre los que tendrás claro enseguida lo que te gustaría ver cambiar. Puede que te esté resultando difícil mantenerte a dieta o que te sientas atrapado en un trabajo que odias, pero te sientes demasiado abrumado para buscar otro. Aunque las cosas grandes que destacan puedan ser tu prioridad, no te olvides de las cosas pequeñas, ya que también pueden ser importantes y seguramente puedan convertirse en «victorias rápidas» que te ayuden a mejorar tu vida.

A parte de incluir los aspectos de tu vida que quieres cambiar, piensa también en nuevos retos que te gustaría plantearte. En vez de nombrar

solo cosas con las que actualmente no estás feliz, intenta incluir también posibilidades nuevas y emocionantes. Será más motivador (¡y menos deprimente!) si tu inventario incluye una mezcla de comportamientos antiguos que quieres cambiar y de nuevas actividades que quieres probar.

COSAS QUE QUIERES CAMBIAR

Centrémonos primero en tus hábitos existentes. Ahora es el momento de echarle un vistazo a tu inventario y cuestionarte en serio tu situación actual. Saca una hoja de papel en blanco y, por cada aspecto de los que hayas apuntado, sé brutalmente sincero y plantéate si eres feliz y si estás haciendo todo lo posible por conseguir lo que quieres. Por cada ámbito que quieras cambiar, piensa en lo que podrías hacer para mejorar la situación. Aquí tienes algunas preguntas que te pueden ayudar:

¿Qué va bien en este ámbito?

¿Qué podría hacer mejor y qué me hace poco productivo?

¿Cómo me sentiría si mi situación fuera mucho mejor?

¿Qué pequeños pasos puedo dar a corto plazo para empezar a avanzar hacia esa situación que es mucho mejor?

¿Qué supondría para ti el éxito a largo plazo?

Tómate tu tiempo con cada una de estas preguntas, ya que las respuestas puede que no te resulten obvias de inmediato. Tal vez podrías abordar un aspecto diferente cada día y juntar tus respuestas a lo largo de una semana. A tu subconsciente le encanta trabajar planteándose cosas en segundo plano y puede que de repente te llegue una respuesta mientras estás en la ducha o haciendo cola en el supermercado.

POR EJEMPLO

Hogar: Vivir en un piso compartido

¿Qué va bien en este ámbito?

He encontrado compañeros de piso que me gustan (cuando no dejan la tapa del váter levantada/se olvidan de poner el lavaplatos/hacen fiestas improvisadas en casa los lunes por la noche...).

¿Qué podría hacer mejor y qué me hace poco productivo?

Podría hablar con mis compañeros de piso de las cosas que no me gustan de compartir piso con ellos en vez de encerrarme en mi habitación frustrado.

¿Cómo me sentiría si mi situación fuera mucho mejor?

Me encantaría llegar a casa y que hubiera un ambiente libre de estrés.

¿Qué pequeños pasos puedo dar a corto plazo para empezar a avanzar hacia esa situación que es mucho mejor?

Podría hablar con uno de mis compañeros de piso acerca de cómo me siento.

¿Qué supondría para ti el éxito a largo plazo?

Una situación más armoniosa en casa.

Pasar tiempo registrando hábitos existentes para ver en cuáles podrías mejorar te revela muchas cosas. Podrías, por ejemplo, hacer un registro de lo que comes o del ejercicio que realizas a lo largo de una semana o cuestionarte cómo gastas el tiempo en el trabajo. En la página 55 encontrarás consejos para llevar un diario y también hay varias apps que te pueden ayudar, dependiendo del hábito.

Si identificas un aspecto que quieres mejorar, pero te resulta difícil determinar acciones que te puedan ayudar, en los próximos capítulos hallarás ideas de pasos que puedes dar en cada aspecto de tu vida.

Nota: Puede que haya aspectos de tu vida que desearías poder cambiar, pero no eres capaz de hacerlo a causa de circunstancias que están fuera de tu alcance. Puede que tengas que cuidar de un familiar que tiene alguna enfermedad, o que no puedas cambiarte de trabajo debido al sitio donde vives. Si este es el caso, intenta concentrarte en otras cosas que puedas hacer para mejorar tu calidad de vida o plantéate nuevos objetivos positivos hacia los que puedas trabajar. Yo he intentado incluir muchos pequeños consejos para cuando te resulte difícil avanzar.

A partir de las respuestas que has dado a las preguntas que hemos formulado, verás que tienes un objetivo, o varios, y una lista de acciones. Deberían ser acciones muy pequeñas que puedas llevar a cabo a corto plazo para avanzar hacia una felicidad y un éxito duradero.

Si tienes una idea fija de un objetivo hacia el que quieres avanzar, intenta escribirla y guardarla en algún sitio donde la puedas ver regularmente, como en tu bolso, en la pantalla de tu ordenador o en un pósit en el espejo.

EJEMPLOS

Quiero aprender a conducir.

Quiero reducir los gastos de mi tarjeta de crédito.

Me gustaría reconectar con una vieja amistad del colegio.

Si aún no tienes claros tus objetivos a corto, medio y largo plazo, hay muchos consejos en las próximas secciones, así que no te preocupes. No tienes por qué planearte toda tu vida ahora, pero tener estos objetivos en mente a medida que avanzas con el libro te será de gran ayuda.





NUEVOS RETOS Y AFICIONES

Para emprender nuevos retos, lo primero que debes hacer es una lluvia de ideas para saber cuáles son los retos que te quieres proponer. ¿Hay alguna afición que tenías cuando ibas al colegio pero que dejaste de lado cuando la vida empezó a complicarse? ¿Hay algún viaje que siempre hayas soñado hacer para el que quieras ahorrar? ¿Y te gustaría aprender un poco el idioma antes de ir? ¿O hay alguna actividad física o mental que siempre te hubiera gustado probar?

Seguramente se te ocurran algunas cosas enseguida, pero si te cuesta encontrar la inspiración, consulta a tus amigos o en internet. Busca grupos de Facebook locales para ver si hay alguna actividad que puedas probar cerca de casa, o si quieres hacer algo más insólito, échales un vistazo a las muchísimas páginas web y foros online que te dan consejos de prácticamente cualquier actividad que se te pueda pasar por la cabeza. También encontrarás multitud de consejos en el capítulo de «Hábitos y retos» (páginas 227-255).

En cuanto hayas decidido qué reto acometerás, plantéate algunas preguntas acerca de cómo puedes ponerte en marcha.



¿Qué conllevará este reto?

¿Por qué quiero hacerlo?

¿Hay algo muy pequeño que pueda hacer para ponerme en marcha?

¿Qué supondrá para ti el éxito a largo plazo?

POR EJEMPLO

¿Qué conllevará este reto?

Quiero correr una carrera de 10 km.

¿Por qué quiero hacerlo?

Por el reto físico y mental.

¿Hay algo muy pequeño que pueda hacer para ponerme en marcha?

Descargarme una app de running en el móvil y probar a salir a correr por primera vez.

¿Qué supondrá para ti el éxito a largo plazo?

Lograr el reto y recaudar mucho dinero para alguna organización benéfica.

Tener en mente los objetivos tanto a corto como a largo plazo te mantendrá enfocado en por qué quieres llevar a cabo tal reto, y desmenuzarlos en pequeñas fracciones hará que parezca menos abrumador.

Utilizar uno de estos nuevos retos para distraerte de un hábito antiguo no deseado es una forma excelente de canalizar tu mentalidad en algo positivo. Por ejemplo, cada vez que vayas a meterte en Twitter, en vez de hacerlo, pásate un minuto en tu app para aprender idiomas.

PRÓXIMOS PASOS

Una vez que hayas delimitado las áreas de tu vida en las que te quieras concentrar, habrá llegado el momento de priorizar. Plantéate si hay algunas «victorias rápidas» que puedas lograr con relativa facilidad y, en vez de agobiarte desde el principio, elige un aspecto en el que centrarte (aunque merece la pena echar un vistazo general al conjunto de respuestas para ver si hay algo duplicado o cosas que puedas trabajar a la vez; como, por ejemplo, «quiero moverme más» y «quiero aprender a bailar la coreografía *de Single Ladies*, de Beyoncé», se podrían combinar en un único objetivo).

En cuanto hayas elegido la primera área en la que centrarte, habrá llegado el momento de poner por escrito la pequeña cosa que puedes hacer para avanzar hacia ese objetivo. ¡Recuerda la norma del 1%! Tiene que ser algo que apenas tenga un impacto en tu rutina y que suponga un paso ínfimo y paulatino en dirección a tu objetivo.

POR EJEMPLO

Objetivo: Aprender la coreografía de *Single Ladies* de Beyoncé para bailarla en la despedida de soltera de mi amiga.

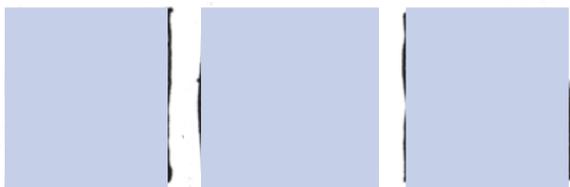
Primer paso pequeño: Ver el videoclip de la canción y anotar las secciones que me aprenderé. En vez de intentar aprender la coreografía entera de golpe, lo que tienes que hacer es dedicarle cinco minutos al día (ya sea poniéndote la alarma cinco minutos antes o dedicándole cinco minutos cuando vuelves del trabajo o antes de acostarte) e ir construyendo la rutina a partir de aquí.

¿CUÁL ES TU MARGEN DE TIEMPO?

Piensa en para cuándo te gustaría haber alcanzado tu objetivo. Esto variará dependiendo de lo que quieras alcanzar. Intentar aprender a tocar un instrumento musical será un proceso más largo que leer el *Ulises* de Joyce (¡por lo menos en teoría!). Puede que tu objetivo no tenga un final definido, especialmente si se trata de una nueva afición. La clave es asegurarte de que tienes un margen de tiempo cuantificable para que puedas seguir tu evolución. Por ejemplo: «Quiero hacer yoga, así que iré a clase cada dos semanas».

Existe la posibilidad de que sientas que el objetivo te está absorbiendo toda la energía y te hace sentir exhausto. Si este es el caso, tal vez deberías dar pasos *aún más cortos*. Por ejemplo, si no logras escribir doscientas palabras al día, reduce tu objetivo a solo cien palabras. Puede que no te parezca mucho, pero haber escrito setecientas palabras al final de la semana es mejor que mirar a una pantalla en blanco mientras pierdes toda la motivación.

Te darás cuenta de que en cuanto hayas incorporado un nuevo paso pequeño a tu rutina (y las cosas empiecen a evolucionar) tendrás más energía para abordar otras cosas. Ahora podrás agrandar el paso en el que ya estás trabajando o dar un paso completamente nuevo.



RESPONSABILÍZATE DE TUS ACCIONES

Ahora que ya tienes una idea de lo que quieres conseguir y de cuál es el primer paso pequeño y cuantificable que puedes dar hacia tu objetivo, ha llegado la hora de encontrar una manera de responsabilizarte de tus acciones. Dependiendo del tipo de persona que seas, responderás de una manera u otra, pero aquí tienes algunas ideas:

Utiliza un bullet journal. Los *bullet journals* pueden parecer complicados, pero son realmente fáciles de elaborar y resultan una manera fantástica de registrar tu progreso. Encontrarás una guía completa de cómo crear uno en la página 55. Echar un vistazo al hashtag #bulletjournal en las redes sociales también te aportará mucha inspiración para crear el tuyo.

Un mural de recompensas. ¿Cuándo eras pequeño solías tener un mural en casa donde tus padres te premiaban con una pegatina por tu buen comportamiento o cuando te comías las verduras? ¿O tal vez tu profesor/a premiaba a los alumnos/as que se habían portado bien en clase? Hazte uno para ti y exponlo en algún lugar privilegiado de la casa. Compra papeles de colores y pegatinas para que quede aún más bonito.

Cuéntaselo a un/a amigo/a. Informar a otra persona de tu objetivo y dejar que te ayude a no perderlo de vista es una buena manera de estimularte. Yo le pedí a una amiga que me preguntara cuántas palabras había escrito cada día mientras estaba escribiendo este libro y realmente consiguió motivarme (¡y solo le mentí unas pocas veces!).

Seguimiento online y apps. La tecnología puede ser algo muy bueno en algunas ocasiones, especialmente cuando quieres analizar tus

hábitos o hacer un seguimiento de tus objetivos. Explora la multitud de opciones que existen en forma de apps que pueden infundirte ánimos y ayudarte a llevar un registro de tu evolución.

DATE UNA RECOMPENSA

Del mismo modo que apuntas tus logros, una buena manera de hacerte sentir motivado es darte recompensas cuando hagas avances. Puede que el propio hecho de alcanzar algunos de tus objetivos te haga sentir lo bastante recompensado (sobre todo si estás recibiendo un estímulo positivo en el estado de ánimo por dormir mejor o hacer más ejercicio), pero tal vez haya algunos hábitos que te resulten más difíciles de cambiar. Y las recompensas pueden ser pequeñas, como una libreta nueva o una planta para tu habitación. Esto puede estimularte y animarte a intentar cumplir aún más retos. Otra idea para recompensarte sería realizar actividades divertidas de carácter cultural o social. Por ejemplo, después de lograr correr cinco kilómetros sin parar, ¿por qué no organizas una noche de karaoke o de fiesta con tus amigos para celebrarlo? Involucrar a otras personas en tus recompensas conlleva que tus amigos puedan motivarte y a la vez asegurarse de que cumples tus objetivos.

LLEVA UN DIARIO

Lo primero que hay que hacer en el método kaizen es un inventario y una reflexión sobre tus hábitos de comportamiento actuales. Hay muchos libros que animan a los lectores a «llevar un diario» para realizar este proceso, pero no te explican cómo hacerlo.

El *bullet journal* es un tipo de diario en el que, a diferencia de tener la estricta estructura de una agenda o diario (¡y la culpabilidad que sientes inevitablemente cuando no rellenas una de las entradas!), eres tú quien lo crea, lo diseña y controla los espacios en blanco, con lo

que puedes utilizarlo tanto o tan poco como quieras. No es algo con lo que tengas que cumplir cada día. Puedes adaptar tu diario de forma que sea la herramienta perfecta para hacer un seguimiento de tus hábitos y de tus objetivos kaizen.

Yo ahora utilizo un diario cada día para hacer un seguimiento de mis hábitos y para planificar futuros retos kaizen. Ser capaz de mirar semanas y meses anteriores para comprobar cuánto o cómo ha cambiado mi comportamiento, o ver cómo un nuevo hábito se ha convertido en algo absolutamente natural, es algo realmente revelador y motivador. Y también te hace distinguir con más claridad aquellas cosas que te está costando cambiar y en las que debes trabajar más.

Si no te van demasiado los diarios, he añadido muchos otros consejos para hacer un registro de tus hábitos, como la distancia que has caminado en un día o la calidad de tu sueño. Usa lo que a ti te funcione. Lo importante es que hagas un seguimiento de tus hábitos; los medios que utilices para alcanzar ese fin no importan.



CÓMO EMPEZAR UN DIARIO KAIZEN

Yo te recomiendo que te lo hagas a tu medida en una libreta para que contenga lo que tú quieras y necesites: te prometo que no se necesita demasiado tiempo para hacerlo, y con un par de cosas básicas ya podrás empezar. Utiliza las siguientes secciones al principio, y luego ya podrás ir ampliándolo. Las secciones clave serían:

Calendario mensual. A mí me resulta útil dividir mi diario en meses y prepararlo mes a mes. Esto significa que puedes adaptar el próximo mes según lo que hayas utilizado y te haya parecido útil en el mes anterior. Para hacer un calendario mensual, escribe el nombre del mes arriba (¡puedes ponerlo bonito si quieres!) y luego anota las fechas de ese mes en una columna en el extremo izquierdo de la página. Rellénalo con todos los acontecimientos importantes de ese mes.

Objetivos del mes. Junto a la página del calendario, escribe una lista de viñetas con todo lo que quieres lograr ese mes. Esto comprende desde objetivos de gastos («no quiero tener un descubierto en la cuenta») u objetivos de salud («quiero ir a cuatro clases de pilates este mes») hasta retos creativos («aprenderé la escala de mi menor en el piano») o metas relacionadas con el trabajo («organizaré una venta de pasteles en la oficina para recaudar fondos para beneficencia» o «no le clavaré un boli en la cabeza a Carlo cuando sea maleducado conmigo»).

Seguimiento de los hábitos. Esta es la sección que utilizo yo para hacer un seguimiento de algunos hábitos (sueño/ejercicio/comida/gastos, etc.). La distribución de este apartado dependerá de aquello de lo que estés haciendo seguimiento, pero, personalmente, si se trata de algo que quiero registrar a diario, yo giro la página en horizontal y escribo los

días del mes arriba (dejando una columna de 5 cm en blanco a la izquierda). Luego escribo el objetivo o el hábito que sea en la columna en blanco de la izquierda. Si he logrado el objetivo ese día, pinto la casilla correspondiente o le pongo un número si es más relevante.

Lista de gratitud. Después de mi tabla de seguimiento de hábitos me gusta incluir una lista de gratitud en la que cada día escribo cosas (encontrarás más información al respecto en el capítulo de «Relaciones», en la página 212).

Lista de tareas diaria o semanal. Yo no siempre utilizo mi diario cada día, ¡así que no te preocupes si te saltas algún día! Pero cuando lo utilizo como una lista de tareas, escribo la fecha y entonces hago listas de viñetas de cosas que me gustaría lograr. ¡Intenta incluir pocas cosas en vez de hacer una lista eterna que nunca acabarás! Cuando abras el diario al día siguiente, revisa la lista del día anterior, dibuja una flecha en la viñeta (como en la leyenda que hay más abajo) y pasa a la lista de ese día cualquier cosa que no terminaras el día anterior. Si la tarea ya no es relevante, ignórala. Tacha las cosas que hayas conseguido hacer y siéntete satisfecho por tus logros.

Leyenda de viñetas

- Tarea
 - Completada
- > Una actividad que se traslada al día/mes siguiente

Cuando llegues a final de mes, échale un vistazo a lo que has anotado durante ese tiempo y mira todo lo que has conseguido y lo que te gustaría cambiar de cara al siguiente mes. Arregla las secciones y las tablas de seguimiento como creas adecuado, y después crea un nuevo calendario mensual, unos objetivos mensuales y la sección de tareas, tachando o trasladando los objetivos que haga falta.