

Las reglas

1. Crear una lista de actividades que desees realizar y anotarla en la primera columna vacía de la tabla.
2. Asignar una unidad de medida mínima a cada actividad. Lo ideal es definir un paso concreto a dar, como leer una página o correr desde aquí hasta la plaza. Si tienes claro qué vas a hacer también puedes asignar un tiempo en minutos, por ejemplo entre 2' y 10'.
3. Anotarlo debajo de la tabla en el espacio reservado a "medidas".
4. El tiempo asignado se tiene que cumplir o sobrepasar.
5. Cada día se realizará al menos una actividad.
6. La fila "días" hace referencia a los días del mes.
7. Cuando se realiza una actividad se rellena el cuadro del día correspondiente.
8. Al final de la tabla se puede anotar el total de días en que se ha realizado la actividad.

La idea

La tabla es útil cuando no tenemos tiempo para dedicar mucha energía a aprender una materia o realizar una actividad determinada, pero queremos avanzar algo todos los días que podamos.

Para poder realizar en un momento cualquiera del día de manera efectiva una pequeña porción de la actividad que nos hemos propuesto necesitamos saber exactamente qué vamos a hacer. Para conseguir esto, debemos enfocarnos en los pasos más básicos de la actividad. La tabla ayuda al establecer tiempos mínimos para la realización de cada tarea, de modo que solo se pueda realizar un paso muy pequeño.

El objetivo es practicar o hacer algo todos los días. De manera orientativa haríamos al menos una actividad cada día y al menos cinco actividades diferentes al mes, dedicando a cada una como mínimo alrededor de tres días.

Automatizar completamente la realización de las actividades es un medio sencillo y eficaz para conseguir hacer más. Sabemos que deseamos hacer algo todos los días y que para avanzar necesitamos realizar tal paso concreto (entre otros que de momento dejamos de lado), de modo que lo anotamos en la tabla (en el apartado de "medidas"). Cada vez que vayamos a hacer una actividad de la tabla sabremos qué debemos hacer sin necesidad de planificarlo antes.