

La rutina post-clase

Marca cada bloque que cumplas. Lo que no se mueve es el orden, no la hora.

SEMANA DEL _____

BLOQUE	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
01 Lista de dudas 20 min En la facultad, celular en la mochila. Anota lo que no entendiste.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
02 Lo difícil primero 90 min Eso que vienes evitando. Lugar silencioso. 2 x 45 si hace falta.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
03 Anki en el trayecto el viaje Los repasos del día. De pie y apretado: 3 cosas de memoria.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
04 Come sin pantallas 30 min Comida de verdad, celular boca abajo.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
05 Mueve el cuerpo 60 min Gimnasio, correr, pichanga, caminar. Mínimo 30.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
06 Recuerdo activo 45 min Empieza por tus dudas. Blind mapping, preguntas o Feynman. Cero relectura.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
07 Deja el mañana fácil 15 min Horario, mensajes, mochila, mandil. Escribe abajo tus 3 de mañana.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
08 Corta y duerme 7 h o más Rutina de noche. Anota a qué hora te dormiste.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Me dormí a las	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Mis 3 de mañana Concretas: no "estudiar cardio", sino "blind mapping de insuficiencia cardiaca".	1 ----- 2 ----- 3 -----	1 ----- 2 ----- 3 -----	1 ----- 2 ----- 3 -----	1 ----- 2 ----- 3 -----	1 ----- 2 ----- 3 -----	1 ----- 2 ----- 3 -----

¿DÍA PESADO? LO MÍNIMO QUE NO SE NEGOCIA

Anki en el trayecto · 25 min de recuerdo activo con tus dudas · tus 3 de mañana por escrito · dormir 7 horas. Si hiciste esto, el día cuenta.

La meta no es amanecerte estudiando. Es convertirte en el que no necesita amanecerse.