

DE ALGÚN DÍA A ACCIÓN

El mapa que sigo yo, con 40 años, un trabajo y una familia. No es el método de nadie ni te promete un resultado: es **lo que hago para que una idea no se me quede otra vez en el cajón**. Son cinco pasos y caben en este folio. Imprímelo, o déjalo abierto donde lo veas.

01 ELIGE UNA. SOLO UNA.

A mí se me ocurren cuarenta mil cosas, y esa es justo la trampa. Apúntalas todas en una lista y quédate con **una para los próximos 90 días**. Las demás no se tiran: esperan ahí escritas. Empezar cinco cosas es la manera elegante de no empezar ninguna.

02 BÁJALA A SU MÍNIMO RIDÍCULO

Define la versión más pequeña que **quepa en tu peor día**: ese en el que llegas tarde, con los niños despiertos y sin ganas de nada. Si tu peor día no la aguanta, el tamaño está mal — no eres tú. Y ojo: ridículo de verdad. Veinte minutos, no dos horas.

03 PONLE FRANJA, NO GANAS

Dos ratos fijos a la semana, **mismo día y misma hora**, apuntados como si fueran una cita a la que no puedes faltar. Las ganas van y vienen; la franja se queda. Yo hago los domingos por la noche, cuando la casa está en silencio.

04 ENSÉÑALO ANTES DE ESTAR LISTO

Lo que no sale de tu carpeta no existe. **Esta misma semana**, enséñale la primera versión mala a alguien — publícala, mándala, cuéntala. El corte que da es el peaje, y se paga una vez. Después ya solo es trabajo.

05 CUENTA DÍAS, NO RESULTADOS

Los primeros meses no hay resultados que contar, y si te mides por resultados lo dejas en tres semanas. Mide una sola cosa: **cuántos días apareciste**. Es lo único que depende de ti, y es lo que acaba trayendo lo demás.

LAS TRES TRAMPAS

- **Esperar el momento bueno.** No existe. Y mientras esperas no arriesgas nada, pero tampoco avanzas nada.
- **Planificar como disfraz.** El cuaderno lleno y el proyecto vacío. Da la sensación de haber trabajado sin haber hecho nada.
- **Compararte con el capítulo 47 de otro.** Tú vas por el 1. La única comparación que sirve es con tu yo de hace un mes.

RELLENA ESTO AHORA

Mi única cosa de los próximos 90 días

Mi mínimo ridículo (cabe en mi peor día)

Mi franja: día y hora, las dos

A quién se lo enseño, y cuándo

El mapa ya lo tienes. Para empezar hoy no te hace falta nada más — de verdad que no. Si en algún momento lo quieres andado paso a paso, los siete primeros días guiados uno a uno son **El Arranque**, en nauchy.com/arranque. Y si no, nos vemos en el canal igualmente.