CUADERNO IMPRIMIBLE · 2027

90 días con Dulce

Pequeños cambios para cuidarte y gastar con más intención.

Cada domingo, elige hasta diez

Combina ideas de distintas secciones y marca tres con una estrella. Son las que harás primero si la semana se complica. Puedes repetir una idea tantas veces como te apetezca.

Dales un sitio en la semana

Apunta cuándo harás cada acción. Por ejemplo, el martes preparo el café en casa y el jueves saco las acuarelas después de cenar. Marca lo que hayas hecho.

Apunta lo que ha pasado de verdad

Anota qué te sentó bien, cuánto dinero dejaste de gastar y qué quieres repetir. Si pruebas a vender algo, apunta ingresos y costes por separado.

Hazlo a tu ritmo

Empieza cualquier día. Tienes doce semanas de siete días y seis días finales para revisar qué te ha funcionado y elegir qué quieres mantener.

Empiezo el _____

Lo que me gustaría recuperar en estos 90 días

60 IDEAS PARA ELEGIR

Dinero del día a día

Marca las que te apetezca probar. Puedes recuperarlas otra semana.

- [ ] Llévate un café de casa un día que normalmente irías al bar.
- [ ] Elige un gasto pequeño que puedas saltarte esta semana.
- [ ] Pon una cantidad para caprichos y prueba a llevar solo esa parte en efectivo.
- [ ] Revisa el último extracto y localiza un gasto que ya ni disfrutas.
- [ ] Espera un día antes de hacer una compra que no tenías prevista.
- [ ] Vacía una cesta online y vuelve a añadir solo lo que aún quieres.
- [ ] Compara el precio por unidad de dos productos que compras a menudo.
- [ ] Haz la lista de la compra mirando primero lo que tienes en casa.
- [ ] Lleva una merienda de casa para un trayecto largo.
- [ ] Revisa si sigues usando las suscripciones que pagas.
- [ ] Organiza un plan gratis con alguien con quien sueles quedar.
- [ ] Anota de qué gasto te alegras y cuál preferirías evitar la próxima vez.

60 IDEAS PARA ELEGIR

Comida y cocina

Marca las que te apetezca probar. Puedes recuperarlas otra semana.

- [ ] Escoge dos ingredientes que casi nunca usas y prueba una receta con cada uno.
- [ ] Prepara una cena con algo de la despensa que llevas tiempo sin usar.
- [ ] Deja a mano una fruta que te guste para la merienda.
- [ ] Pon una jarra de agua a la vista donde sueles trabajar.
- [ ] Apunta tres cenas fáciles para los días con menos tiempo.
- [ ] Congela una ración de una comida casera para otro día.
- [ ] Prueba una especia distinta en una receta que ya te sale bien.
- [ ] Haz una ensalada con garbanzos, pepino y pimiento asado.
- [ ] Si te han aconsejado reducir algún alimento, prepara una alternativa que te guste para una ocasión concreta.
- [ ] Prepara un desayuno la noche anterior.
- [ ] Haz una lista de cinco platos que sabes cocinar con lo que sueles tener.
- [ ] Come un día en la mesa con el móvil guardado.

Movimiento y descanso

Marca las que te apetezca probar. Puedes recuperarlas otra semana.

- [ ] Da un paseo corto después de comer si te apetece.
- [ ] Baja una parada antes en un trayecto que conozcas bien.
- [ ] Pon una canción que te guste y muévete a tu ritmo.
- [ ] Haz un recado cercano andando si te viene bien.
- [ ] Queda para pasear con alguien una tarde.
- [ ] Cambia diez minutos de pantalla por diez minutos al aire libre.
- [ ] Deja las zapatillas a mano para el día siguiente.
- [ ] Prueba un recorrido distinto por tu barrio.
- [ ] Levántate y cambia de postura en una pausa de trabajo.
- [ ] Elige una noche para acostarte un poco antes.
- [ ] Deja el móvil fuera de la cama una noche.
- [ ] Apunta a qué hora te apeteció moverte y qué estabas haciendo antes.

60 IDEAS PARA ELEGIR

Tiempo para ti

Marca las que te apetezca probar. Puedes recuperarlas otra semana.

- [ ] Rescata una afición aparcada y dedícale veinte minutos.
- [ ] Deja una tarde sin recados en el calendario.
- [ ] Escribe a alguien con quien te apetece quedar.
- [ ] Lee unas páginas de un libro que ya tienes.
- [ ] Reserva media hora para algo que te apetezca hacer a solas.
- [ ] Anota tres cosas que hacías por gusto hace unos años.
- [ ] Recupera una canción que te trae un buen recuerdo.
- [ ] Pide ayuda con una tarea que te está ocupando demasiado.
- [ ] Elige un cajón y dedica diez minutos a ordenarlo.
- [ ] Cancela un plan prescindible que aceptaste por compromiso.
- [ ] Haz una foto de algo cotidiano que te haya alegrado el día.
- [ ] Pregúntate qué te gustaría volver a hacer el próximo domingo.

Ideas para ganar un extra

Marca las que te apetezca probar. Puedes recuperarlas otra semana.

- [ ] Apunta tres cosas que se te dan bien y por las que alguien podría pagar.
- [ ] Pregunta a una persona qué necesitaría de un servicio como el que imaginas.
- [ ] Describe en dos frases una tarea concreta que podrías ofrecer.
- [ ] Calcula cuánto material y tiempo costaría hacer una primera prueba.
- [ ] Haz una muestra pequeña con material que ya tienes.
- [ ] Pide opinión sobre esa muestra a alguien del público al que te diriges.
- [ ] Fotografía un objeto que ya no uses y valora si te compensa venderlo.
- [ ] Compara tres ofertas parecidas y apunta qué incluyen.
- [ ] Escribe un anuncio de prueba y léelo en voz alta.
- [ ] Prepara una lista corta de preguntas que podría hacerte una clienta.
- [ ] Anota cuánto ingresaste y cuánto gastaste si llegaste a hacer una venta.
- [ ] Decide qué afición te gustaría conservar solo para disfrutarla.

DÍAS 1 A 7

Semana 01

Elige hasta diez acciones. Marca con una estrella tus tres prioridades.

Del _____ al _____

	Acción	Cuándo	Hecho
1			☐
2			☐
3			☐
4			☐
5			☐
6			☐
7			☐
8			☐
9			☐
10			☐

¿Qué me sentó bien?

¿Qué gasto evité y cuánto fue?

¿Qué quiero repetir?

Semana 02

Elige hasta diez acciones. Marca con una estrella tus tres prioridades.

Del _____ al _____

	Acción	Cuándo	Hecho
1			☐
2			☐
3			☐
4			☐
5			☐
6			☐
7			☐
8			☐
9			☐
10			☐

¿Qué me sentó bien?

¿Qué gasto evité y cuánto fue?

¿Qué quiero repetir?

Semana 03

Elige hasta diez acciones. Marca con una estrella tus tres prioridades.

Del _____ al _____

	Acción	Cuándo	Hecho
1			☐
2			☐
3			☐
4			☐
5			☐
6			☐
7			☐
8			☐
9			☐
10			☐

¿Qué me sentó bien?

¿Qué gasto evité y cuánto fue?

¿Qué quiero repetir?

DÍAS 22 A 28

Semana 04

Elige hasta diez acciones. Marca con una estrella tus tres prioridades.

Del _____ al _____

	Acción	Cuándo	Hecho
1			☐
2			☐
3			☐
4			☐
5			☐
6			☐
7			☐
8			☐
9			☐
10			☐

¿Qué me sentó bien?

¿Qué gasto evité y cuánto fue?

¿Qué quiero repetir?

DÍAS 29 A 35

Semana 05

Elige hasta diez acciones. Marca con una estrella tus tres prioridades.

Del _____ al _____

	Acción	Cuándo	Hecho
1			☐
2			☐
3			☐
4			☐
5			☐
6			☐
7			☐
8			☐
9			☐
10			☐

¿Qué me sentó bien?

¿Qué gasto evité y cuánto fue?

¿Qué quiero repetir?

Semana 06

Elige hasta diez acciones. Marca con una estrella tus tres prioridades.

Del _____ al _____

	Acción	Cuándo	Hecho
1			☐
2			☐
3			☐
4			☐
5			☐
6			☐
7			☐
8			☐
9			☐
10			☐

¿Qué me sentó bien?

¿Qué gasto evité y cuánto fue?

¿Qué quiero repetir?

DÍAS 43 A 49

Semana 07

Elige hasta diez acciones. Marca con una estrella tus tres prioridades.

Del _____ al _____

	Acción	Cuándo	Hecho
1			☐
2			☐
3			☐
4			☐
5			☐
6			☐
7			☐
8			☐
9			☐
10			☐

¿Qué me sentó bien?

¿Qué gasto evité y cuánto fue?

¿Qué quiero repetir?

DÍAS 50 A 56

Semana 08

Elige hasta diez acciones. Marca con una estrella tus tres prioridades.

Del _____ al _____

	Acción	Cuándo	Hecho
1			☐
2			☐
3			☐
4			☐
5			☐
6			☐
7			☐
8			☐
9			☐
10			☐

¿Qué me sentó bien?

¿Qué gasto evité y cuánto fue?

¿Qué quiero repetir?

Semana 09

Elige hasta diez acciones. Marca con una estrella tus tres prioridades.

Del _____ al _____

	Acción	Cuándo	Hecho
1			☐
2			☐
3			☐
4			☐
5			☐
6			☐
7			☐
8			☐
9			☐
10			☐

¿Qué me sentó bien?

¿Qué gasto evité y cuánto fue?

¿Qué quiero repetir?

DÍAS 64 A 70

Semana 10

Elige hasta diez acciones. Marca con una estrella tus tres prioridades.

Del _____ al _____

	Acción	Cuándo	Hecho
1			☐
2			☐
3			☐
4			☐
5			☐
6			☐
7			☐
8			☐
9			☐
10			☐

¿Qué me sentó bien?

¿Qué gasto evité y cuánto fue?

¿Qué quiero repetir?

DÍAS 71 A 77

Semana 11

Elige hasta diez acciones. Marca con una estrella tus tres prioridades.

Del _____ al _____

	Acción	Cuándo	Hecho
1			☐
2			☐
3			☐
4			☐
5			☐
6			☐
7			☐
8			☐
9			☐
10			☐

¿Qué me sentó bien?

¿Qué gasto evité y cuánto fue?

¿Qué quiero repetir?

DÍAS 78 A 84

Semana 12

Elige hasta diez acciones. Marca con una estrella tus tres prioridades.

Del _____ al _____

	Acción	Cuándo	Hecho
1			☐
2			☐
3			☐
4			☐
5			☐
6			☐
7			☐
8			☐
9			☐
10			☐

¿Qué me sentó bien?

¿Qué gasto evité y cuánto fue?

¿Qué quiero repetir?

DÍAS 85 A 90

Lo que me quedo

Seis días para repasar el cuaderno y decidir qué quieres mantener.

85 · Vuelve a leer tus primeras anotaciones.

86 · Elige un hábito que te haya sentado bien.

87 · Suma el ahorro que anotaste, sin contar el mismo gasto dos veces.

88 · Si vendiste algo, resta los costes a lo que ingresaste.

89 · Elige una afición o un rato para ti que quieras proteger.

90 · Escribe las tres cosas que quieres mantener el próximo mes.

Lo que más he disfrutado

Lo que he ahorrado y lo que he ganado, si procede

Mis tres ideas para el próximo mes