

# tenfold

---

## El método tenfold en una página

- 1. Escribe diez a mano.** Una hora, una hoja. Todo lo que quieras conseguir, sin tachar, sin descartar nada por imposible. Saldrán más de diez.
- 2. Recorta hasta diez.** Ni una más. No fusiones dos metas para salvar una plaza. Lo que cae baja al banquillo: hasta cinco entradas sin número, al pie de la hoja. En cada reescritura pueden desafiar a la número diez.
- 3. Ordena de dos en dos.** Enfrenta las metas por parejas: ¿cuál de estas dos me importa más? La superviviente es tu número uno. Cada duelo dura segundos y en un cuarto de hora está hecho. Prohibido el empate.
- 4. Escribe la frase del día hecho.** La frase que será simplemente verdad el día en que la meta esté cumplida. "Ponerme en forma" no vale; "subo cuatro pisos sin pararme", sí.
- 5. Parte la primera hasta el paso.** Solo la número uno. Pregunta qué hay un nivel por debajo y repite hasta un paso que cualquiera podría dar esta semana sin preparación.
- 6. El ritmo.** Cada día, un minuto: una pregunta a la meta que menos sabe de sí misma. Cada semana, cinco minutos: solo las tres primeras. Cada mes: la lista entera de nuevo, de memoria primero. Entre medias, la hoja permanece cerrada.

*Si se atasca: revisa el tamaño del paso, el obstáculo real detrás del oficial, y si el orden sigue siendo verdad. La disciplina casi nunca es el problema.*

La lista a mano, el orden honesto y la reescritura son de Raymond Hull (How to Get What You Want, 1969). El resto lo añade tenfold.



El libro y la aplicación gratuita: [freshlab.es/tenfold](https://freshlab.es/tenfold)