THE CALM SYSTEM

CASA Y NEGOCIO EN AUTOMÁTICO · EPISODIO 3 DE 9

# 5 recordatorios para cuidarte aunque vayas con prisa

Avisos para comer, descansar e ir a tus citas médicas.

## Salud y autocuidado

Marca lo que ya tienes funcionando. Lo que quede sin marcar es lo que todavía haces a mano.

- [ ] El móvil te avisa durante el día de comer, beber agua y hacer pausas.
- [ ] El modo «no molestar» se activa y se desactiva solo a las horas que has fijado.
- [ ] El móvil te avisa cuando toca pedir cita de ginecología, analíticas y dentista.
- [ ] El móvil te avisa cada día de tu medicación o tus suplementos.
- [ ] Tienes una hora fija a la semana en el calendario para hacer ejercicio o descansar, y la respetas como cualquier otra cita.

## Ponlo en marcha con la IA

1. Abre ChatGPT o Claude en el móvil o en el ordenador.
2. Copia el texto de abajo tal cual y pégalo en un chat nuevo.
3. Contesta a sus preguntas y ve haciendo los pasos de uno en uno.

La IA no entra en tus cuentas: te dice dónde entrar y qué pulsar, y tú lo dejas montado una sola vez. Los textos, como plantillas o menús, te los escribe ella.

```
Actúa como mi asistente para dejar en automático el área de «Salud y autocuidado». Soy madre emprendedora, tengo un negocio propio en España y poco tiempo.

Quiero dejar funcionando todo esto:
- El móvil te avisa durante el día de comer, beber agua y hacer pausas.
- El modo «no molestar» se activa y se desactiva solo a las horas que has fijado.
- El móvil te avisa cuando toca pedir cita de ginecología, analíticas y dentista.
- El móvil te avisa cada día de tu medicación o tus suplementos.
- Tienes una hora fija a la semana en el calendario para hacer ejercicio o descansar, y la respetas como cualquier otra cita.

Antes de proponerme nada, hazme estas preguntas de una en una y espera a que te conteste cada una:
1. ¿Tu móvil es iPhone o Android y qué calendario usas?
2. ¿Cómo es un día normal tuyo, de la hora de levantarte a la de acostarte?
3. ¿Qué es lo primero que dejas de hacer cuando vas con prisa?
4. ¿Tomas alguna medicación o suplemento a diario?

Con mis respuestas:
1. Dime cuáles de la lista ya tengo cubiertas y cuáles no me hacen falta en mi caso.
2. Ordena las que faltan de la que más tiempo me ahorra a la que menos.
3. Empieza por la primera y dame los pasos exactos con las herramientas que ya uso. Si me falta alguna, propón primero las gratuitas o las que ya vienen en el móvil.
4. Dame un paso cada vez y espera a que te diga «hecho» para pasar al siguiente.
5. Tú no puedes entrar en mis cuentas, así que dime exactamente dónde tengo que entrar y qué tengo que pulsar.
6. Si alguna tarea la puedes hacer tú aquí mismo, como redactar una plantilla, un menú o un procedimiento, hazla directamente en el chat.

Háblame en español de España, con frases cortas y sin tecnicismos. Si algo de la lista no conviene automatizarlo en mi caso, dímelo.
```

## Lo que no conviene automatizar

Las primeras conversaciones con tus clientes, la voz de lo que publicas, las decisiones de precio o estrategia y el tiempo con tus hijos. Automatizar te deja libres unas horas que puedes dedicar a lo que más te importa.

## ¿Quieres que casa y negocio funcionen juntos?

Automatizar es una de las tres cosas que trabajamos en The Calm System, junto con la organización y la estrategia, con el mismo sistema que uso yo para sacar adelante mis dos empresas y mi familia. La comunidad aún no ha abierto. Apúntate a la lista de espera y te aviso antes que a nadie.

**Entrar en la lista de espera**