



# DISPARO DE MEMORIA

Esta lista está diseñada para ayudarte a recordar personas de tu entorno de forma rápida y natural. No necesitas tener ahora mismo su teléfono, dirección o apellidos.

Solo anota nombres o referencias: personas que conoces, que has tratado, que te caen bien, que ves a menudo o con las que has coincidido alguna vez.

Ahora no estás seleccionando: **solo estás recordando.**

## 1. FAMILIA Y ENTORNO CERCANO

- Pareja
- Expareja con buena relación
- Padres
- Suegros
- Hermanos/as
- Cuñados/as
- Primos/as
- Tíos/as
- Sobrinos/as
- Ahijados/as
- Familia política
- Amigos íntimos
- Amigos de toda la vida
- Vecinos
- Exvecinos
- Amigos de la infancia
- Amigos del colegio
- Amigos de la universidad
- Padres de amigos de tus hijos

## 3. CONTACTOS Y REDES SOCIALES

- Personas con las que hablas por WhatsApp
- Contactos guardados que hace tiempo que no escribes
- Seguidores con los que interactúas
- Personas que responden a tus historias
- Personas que te comentan publicaciones
- Contactos de Instagram
- Contactos de Facebook
- Contactos de LinkedIn
- Contactos de TikTok
- Miembros de grupos de WhatsApp o Telegram
- Personas de comunidades online
- Personas con las que hiciste una videollamada o reunión online
- Antiguos contactos de redes que podrías retomar

## 2. TRABAJO Y ENTORNO PROFESIONAL

- Jefe/a
- Socio/a
- Compañeros/as de trabajo
- Excompañeros/as
- Clientes
- Exclientes
- Proveedores
- Colaboradores externos
- Secretariado / administración
- Recursos humanos
- Contable / asesor
- Abogado/a
- Comercial
- Repartidor/a habitual
- Personal de limpieza
- Personal de mantenimiento
- Recepcionista
- Persona de seguridad
- Personas que trabajan contigo en eventos, viajes o proyectos
- Personas con negocio propio
- Autónomos
- Emprendedores
- Personas que quieren ingresos extra
- Personas que están insatisfechas con su trabajo
- Personas que buscan cambiar de vida
- Personas que quieren más tiempo libre

#### **4. ESTUDIOS, FORMACIÓN Y APRENDIZAJE**

---

- Compañeros/as de colegio
- Compañeros/as de universidad
- Profesores/as
- Formadores/as
- Mentores/as
- Coaches
- Compañeros de cursos
- Personas de seminarios
- Personas de congresos
- Personas que conociste en eventos de networking
- Alumnos/as
- Padres y madres del colegio
- Entrenadores/as o responsables de actividades

#### **6. SERVICIOS Y NEGOCIOS DE TU DÍA A DÍA**

---

- Dependiente/a de tienda
- Camarero/a
- Dueño/a de cafetería o restaurante
- Panadero/a
- Florista
- Carnicero/a
- Frutero/a
- Repartidor/a
- Taxista / conductor
- Mensajero/a
- Agente inmobiliario
- Administrador/a de fincas
- Agente de viajes
- Electricista
- Fontanero/a
- Pintor/a
- Carpintero/a
- Jardinero/a
- Persona que limpia tu casa o tu oficina
- Persona que arregla móviles u ordenadores
- Dueños de pequeños negocios
- Personas con tienda física u online

#### **5. SALUD, BIENESTAR Y CUIDADO PERSONAL**

---

- Médico/a
- Dentista
- Fisioterapeuta
- Nutricionista
- Psicólogo/a o terapeuta
- Farmacéutico/a
- Entrenador/a personal
- Monitor/a de gimnasio
- Profesor/a de yoga o pilates
- Peluquero/a
- Esteticista
- Manicurista
- Masajista
- Quiropráctico/a
- Personas interesadas en cuidarse más
- Personas preocupadas por su energía, descanso o salud

#### **7. OCIO, DEPORTE Y TIEMPO LIBRE**

---

- Amigos del gimnasio
- Compañeros/as de pádel
- Compañeros/as de running
- Entrenadores/as deportivos
- Personas del club deportivo
- Compañeros/as de senderismo
- Amigos de viajes
- Personas que conociste en vacaciones
- Personas que van a eventos contigo
- Amigos de conciertos
- Amigos de actividades culturales
- Personas aficionadas al bienestar, al deporte o a viajar

#### **8. PERSONAS EN MOMENTO DE CAMBIO**

---

- Personas que han perdido el trabajo
- Personas que temen perderlo
- Personas que quieren emprender
- Personas que buscan un ingreso extra
- Personas recién divorciadas o con cambios vitales
- Personas que acaban de ser padres
- Personas que se han mudado
- Personas que están cansadas de su rutina
- Personas que quieren reinventarse
- Personas ambiciosas
- Personas abiertas a oportunidades
- Personas que siempre preguntan cómo generar más ingresos

## 9. ENTORNO SOCIAL Y COMUNITARIO

- Personas de asociaciones
- Personas de grupos locales
- Organizadores de eventos
- Personas del ayuntamiento o comunidad
- Voluntarios/as
- Líderes de grupos
- Personas de ONG
- Personas de actividades solidarias
- Personas de grupos religiosos o espirituales
- Personas conocidas por amigos en común

## 10. HAZ MEMORIA DE ESTOS MOMENTOS

Piensa en:

- Últimos viajes que hiciste
- Últimos eventos a los que asististe
- Últimos cumpleaños, bodas o reuniones
- Últimos trabajos o empresas
- Últimos cursos o formaciones
- Últimos grupos de WhatsApp donde escribiste
- Personas con las que hablaste este mes
- Personas que te preguntaron por trabajo, dinero, energía, salud o cambios
- Personas que admiras
- Personas que te inspiran
- Personas que podrían agradecer una conversación contigo



## RECORDATORIO FINAL

*No juzgues.*

*No filtres.*

*No decidas todavía si encaja o no encaja.*

***Primero escribe nombres. Después ya clasificarás.***

*A veces el mejor contacto no es el más obvio, sino el que te viene a la cabeza casi sin querer.*