

TU MEJOR VERSIÓN EMPIEZA AQUÍ ♥

Enfócate • Planea • Crece

ESENCIAL

- Laptop
- Libreta del día
- Pluma
- Agua
- Tus útiles

DISCIPLINA
HOY
LOGROS
MAÑANA

★ IMPRESCINDIBLE: Un propósito visible.

Pon siempre algo que te recuerde por qué estás haciendo todo esto.

TUS MATERIALES

Solo lo que usas esta semana.
Todo lo demás fuera de la vista = menos distracción.

CABLES BAJO CONTROL

Usa una cajita o organizador pequeño para guardar cargadores y cables. Así tu mente también está en orden.

MEMORAMAS

Pueden ir en la pared delante de ti o en un lugar visible pero ordenado. Son excelentes para fijar información sin contaminar tu escritorio.

RITUAL DE 3 MINUTOS

1. Limpia tu escritorio
 2. Pon tu playlist de enfoque
 3. Escribe tu plan del día
- Solo necesitas 20 minutos para empezar.

REGLA DE ORO

Solo puede haber 5 cosas visibles en tu escritorio. Todo lo demás va en cajones o carpetas.

RECUERDA

No necesitas sentir ganas. Solo empezar. Pequeños pasos, grandes cambios.

PLAN DEL DÍA

- Planeación
- Lectura
- Investigación
- Actividades
- Materiales
- Repasar

Neurotransmisores

1. Dopamina - motivación
2. Serotonina - ánimo
3. Noradrenalina - alerta
4. GABA - calma
5. Glutámico - aprendizaje

♥ ESTE ES TU ESPACIO. TU MOMENTO. TU FUTURO.

Aquí estudias, planeas, creces y te conviertes en la mejor versión de ti.

LIVEWORKSHEETS