



10 Mini Hábitos para tu Productividad

- Bebe un vaso de agua al despertar.
- Haz tu cama.
- Escribe una cosa por la que agradeces.
- Da 5 minutos de caminata después de comer.
- Revisa tu lista de tareas y elige solo 1 prioridad.
- Respira profundo 3 veces cuando te estreses.
- Dedica 2 minutos a ordenar tu espacio.
- Lee 1 página de un libro cada día.
- Dedica 2 minutos a ordenar tu espacio.
- Apaga el celular 10 minutos antes de dormir.
- Sonríe conscientemente al menos una vez.

Sigue Adelante!

