CHECKLIST

VACIADO MENTAL

EL VACIADO INVISIBLE

¿Qué me está pesando hoy?

EL FILTRO "SORBITOS"

Elijo las batallas de la semana

LO NO NEGOCIABLE	LO QUE DELEGO	LO QUE ME DA IGUAL

MI "SORBITO" OBLIGATORIO

¿Cuál va a ser mi monento de pausa de 5 minutos al día?