RECURSO 02 · MÉTODO

Checklist Pre-vuelo Mental

Saca todo de tu cabeza y ponlo en papel

Antes de despegar, un avión no improvisa: revisa un checklist. Cuando todo está en tu cabeza, todo parece urgente. Sácalo, ordénalo y quédate con lo único que sí puedes mover hoy.

1 **Vacía**
Escribe todo lo que tienes en la cabeza, sin ordenar y sin juzgar.

2 **Tacha**
Subraya o tacha lo que NO depende de ti. No es tuyo para resolver hoy.

3 **Marca**
De lo que queda, encierra en un círculo la única cosa que sí puedes mover hoy.

LISTO PARA DESPEGAR

- [ ] Escribí todo, aunque sonara pequeño o raro
- [ ] Taché lo que no depende de mí
- [ ] Elegí una sola prioridad y le puse hora