RECURSO 10 · HISTORIA

Checklist de Cierre del Día

Termina una cosa pequeña antes de acostarte

Aunque termine el día agotada, no me acuesto con la ropa por lavar ni con la comida de mañana pendiente. Lo pequeño que queda a medias pesa más de lo que parece. Un lugar ordenado calma la cabeza.

CIERRE DE HOY

- [ ] Terminé una tarea pequeña que tenía pendiente
- [ ] Cama tendida y cuarto en orden
- [ ] Ropa lavada, doblada o lista para mañana
- [ ] Comida o meal prep de mañana resuelto
- [ ] Escribí mis 3 prioridades de mañana
- [ ] Dejé lista mi ropa o mi bolso
- [ ] Apagué pantallas 30 minutos antes de dormir

Mi tarea de cierre de hoy:

Mis 3 prioridades de mañana:

Cómo me sentí al dejarla terminada:

Una cosa terminada vale más que diez empezadas.