

3 TRUCOS PARA LA JORNADA LABORAL DE LAS MAMÁS SIN PRISAS

1. Empieza los 15 min. antes de tu jornada con una meditación en silencio. Siéntate en una postura cómoda, relaja el cuerpo y haz tres respiraciones profundas y déjate llevar por el silencio y por tu interior.
2. Agenda previamente todo lo que necesitas hacer en tu **Planificador del día** (lo ideal sería agendarlo el día de antes).

Aquí te dejo un ejemplo de cómo podría ser ese planificador del día. Incluye: dónde vas a poner el foco ese día, las tres grandes cosas que quieres lograr, las tareas secundarias que no son importantes y lo que te queda pendiente por agenda.

3. Cierra la jornada anotando:

- Dos los logros que has conseguido y cómo te has sentido y,
- Dos obstáculos que te has encontrado y como los vas a superar.

¡ESPERO QUE TE AYUDE A VIVIR SIN TANTAS PRISAS!

Planificador del día

DÍA: _____		FOCUS: _____	
HORARIO		THE BIG THREE	
5:00		<input type="checkbox"/>	_____
6:00		<input type="checkbox"/>	_____
7:00		<input type="checkbox"/>	_____
8:00		TAREAS SECUNDARIAS	
9:00		<input type="checkbox"/>	_____
10:00		<input type="checkbox"/>	_____
11:00		<input type="checkbox"/>	_____
12:00		<input type="checkbox"/>	_____
13:00		<input type="checkbox"/>	_____
14:00		<input type="checkbox"/>	_____
15:00		<input type="checkbox"/>	_____
16:00		<input type="checkbox"/>	_____
17:00		<input type="checkbox"/>	_____
18:00		TAREAS POR AGENDAR	
19:00		<input type="checkbox"/>	_____
20:00		<input type="checkbox"/>	_____
21:00		<input type="checkbox"/>	_____
22:00		<input type="checkbox"/>	_____