

SEMANA 44

"Productividad y bienestar personal" por

QUALITYSOLUTIONSONLINE.COM

- 1- Prioriza las 3 tareas más importantes cada día 
 - 2- Dedica 30 minutos a un proyecto personal o hobby 
 - 3- Organiza tu bandeja de entrada 
 - 4- Haz una caminata diaria de 20 minutos 
 - 5- Planifica tus cenas saludables para la semana 
 - 6- Revisa tus metas a corto plazo 
 - 7- Dedica tiempo a descansar adecuadamente 
 - 8- Haz una desintoxicación digital: 1 hora sin pantallas 
 - 9- Ordena un área específica de tu hogar 
 - 10- Llena una botella de agua y bebe al menos 1.5L diarios
- 
- 11- Agradece algo nuevo cada día 
 - 12- Comparte algo positivo con un amigo o ser querido 
 - 13- Dedica 10 minutos a estiramientos o yoga 