

# SEMANA 45

"Equilibrio personal y profesional" por

QUALITYSOLUTIONSONLINE.COM

- 1-Planifica tu semana laboral con 3 prioridades diarias 
- 2-Dedica 1 hora a tu desarrollo profesional 
- 3-Despeja y organiza tu espacio de trabajo 
- 4-Encuentra 15 minutos para meditar o relajarte 
- 5-Crea una lista de compras saludable para la semana 
- 6-Realiza alguna tarea que has estado posponiendo 
- 7-Haz una pequeña tarea en casa cada día 
- 8-Tómate un descanso consciente entre reuniones o tareas 
- 9-Dedica tiempo a una afición que disfrutes 
- 10-Revista tus finanzas y ajusta tu presupuesto 
- 11-Prepara tu ropa y materiales para la semana 
- 12-llama o envía un mensaje a un amigo que no ves hace  
Tiempo 
- 13-Reflexiona sobre 3 logros de la semana 