

# RUTINA

## *anti-procrastinación*

Qué alegría que tengas este descargable en tus manos. Sabemos que dar el primer paso a veces es lo más difícil, por eso creamos esta Rutina Anti-Procrastinación para ayudarte a fluir con el día a tu propio ritmo, sin presiones ni culpas. Olvídate de las agendas abrumadoras llenas de pendientes imposibles. Esta plantilla está pensada para ser un espacio visualmente lindo, divertido y ligero donde puedas estructurar tu rutina matutina, recordar tu equilibrio de agua y cerrar la jornada regalándote una afirmación positiva que te llene de energía



Gracias por descargar este recurso **creado por Tilibra México**. En nuestro sitio web **puedes encontrar más materiales gratuitos como este**.

Este contenido es de libre acceso, pero está **prohibida su comercialización**.

# RUTINA ✦ *anti-procastinación*

Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Mi estado de ánimo:



**Rutina matutina:**

- Meditación
- Desayuno
- Vitaminas

**Equilibrio de agua:**

**Lista de tareas:** ✍

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Cosas por las que estoy agradecido hoy**

- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_

**Horas de sueño:** 🌙

0 - 3    4 - 6    7 - 9    10 - 12

**Escribe una afirmación positiva:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_