

TARJETAS *de misiones*

Impulsa tu día con pequeñas acciones que hacen una gran diferencia.

Este set de Tarjetas de Misión está diseñado para ayudarte a retomar el control, ganar enfoque y avanzar con intención. Cada tarjeta contiene una misión simple pero poderosa que puedes realizar en pocos minutos, ideal para crear momentum y mantenerte motivada.

Incluye también tarjetas en blanco para que escribas tus propias misiones y personalices tu rutina diaria. Solo imprime, recorta y elige tu misión del día.

Una tarjeta a la vez, un progreso real.



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**.

NETFLIX
LAS GUERRERAS KPOP

KPop Demon Hunters ™/© Netflix. Used with permission.

MISIÓN:
Enfócate 25 minutos sin distracciones.

NETFLIX
LAS GUERRERAS KPOP

KPop Demon Hunters ™/© Netflix. Used with permission.

MISIÓN:
Ordena tu escritorio

NETFLIX
LAS GUERRERAS KPOP

KPop Demon Hunters ™/© Netflix. Used with permission.

MISIÓN:
Elige tu objetivo principal del día.

NETFLIX
LAS GUERRERAS KPOP

KPop Demon Hunters ™/© Netflix. Used with permission.

MISIÓN:
Trabaja 15 minutos sin notificaciones.

ALGUNAS IDEAS QUE TE PUEDEN INSPIRAR:

“Mini-Misiones de Poder”

Misiones cortas que generan momentum:

- “Envía ese mensaje que llevas posponiendo.”
- “Tacha una tarea que puedas completar en menos de 3 minutos.”
- “Elige una meta del día y subráyala.”

Modo Recuperación”

Para días cansados:

- “Tómate un descanso consciente de 5 minutos.”
- “Cierra los ojos por 30 segundos y respira.”
- “Elige una sola tarea: la más amable contigo hoy.”

“Battle-mode”

Acciones para preparar el día:

- “Haz un estiramiento de 30 segundos.”
- “Toma agua antes de iniciar tu siguiente tarea.”

“Boost de confianza”

Para motivar:

- “Recuerda un logro reciente.”
- “Escribe una frase de ánimo para ti misma(o).”
- “Piensa en alguien a quien inspiras.”

NETFLIX
LAS GUERRERAS KPOP
KPop Demon Hunters™/© Netflix. Used with permission.

MISIÓN:

NETFLIX
LAS GUERRERAS KPOP
KPop Demon Hunters™/© Netflix. Used with permission.

MISIÓN:

NETFLIX
LAS GUERRERAS KPOP
KPop Demon Hunters™/© Netflix. Used with permission.

MISIÓN:

NETFLIX
LAS GUERRERAS KPOP
KPop Demon Hunters™/© Netflix. Used with permission.

MISIÓN:

NETFLIX
LAS GUERRERAS KPOP
KPop Demon Hunters™/© Netflix. Used with permission.

MISIÓN:

NETFLIX
LAS GUERRERAS KPOP
KPop Demon Hunters™/© Netflix. Used with permission.

MISIÓN:

NETFLIX
LAS GUERRERAS KPOP
KPop Demon Hunters™/© Netflix. Used with permission.

MISIÓN:

NETFLIX
LAS GUERRERAS KPOP
KPop Demon Hunters™/© Netflix. Used with permission.

MISIÓN: