

**La Regla de los 3 NO:
Qué dejar de hacer hoy mismo para
recuperar 1 hora de tu día**

@felicidadorganizada



¿Pasás todo el día apagando incendios?



**Tranquila. No necesitás esforzarte más,
necesitás un sistema que te sostenga.**

NO #1: A la trampa de la “Superwoman”


Creemos que ser organizadas es “hacer más cosas”. Metas irreales solo traen frustración.



LA ACCIÓN

Elegí solo 3 prioridades reales para hoy. El resto se tacha o se delega.



 **+15 minutos**
(de planificación inútil ahorrada)

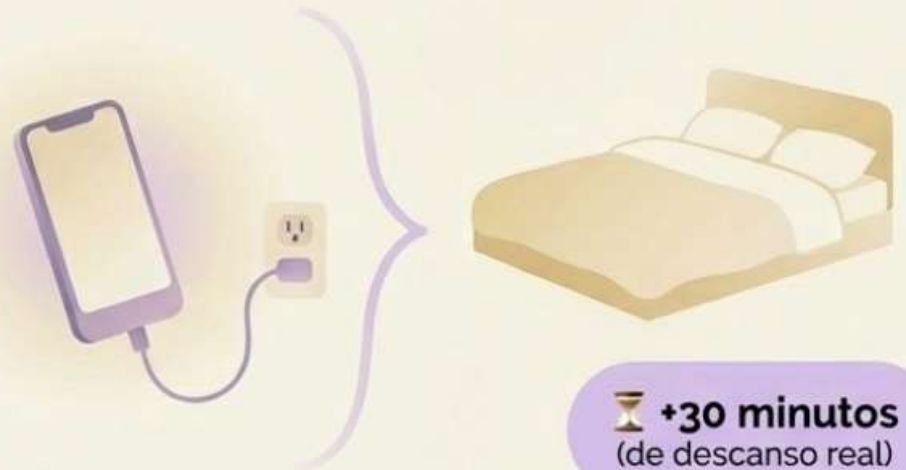
NO #2: Al “Scroll Infinito” nocturno


Estás agotada y scrolleás 2 horas buscando “desconectar”. Resultado: más culpa, menos sueño.



LA ACCIÓN

Poné el celular a cargar en otra habitación media hora antes de dormir.



 **+30 minutos**
(de descanso real)

NO #3: A solucionar la falta de planificación ajena

Vivir en urgencia agota. Muchas cosas por las que corrés no son emergencias, son la desorganización de otros.

LA ACCIÓN


Antes de saltar a resolver...

¿Esto se prende fuego si lo resuelvo en dos horas?

NO

Sigo con mi foco.



 +15 minutos (de foco ininterrumpido)



Aplicá estos **3 NO** hoy mismo y retomá el control de tu tiempo.

Si esta guía te dio 1 hora...
**...mi programa RESET
te devuelve la vida.**

Naty Gauharou
Felicidad Organizada

→ www.felicidadorganizada.com

¡Te espero del otro lado!