

WORKBOOK

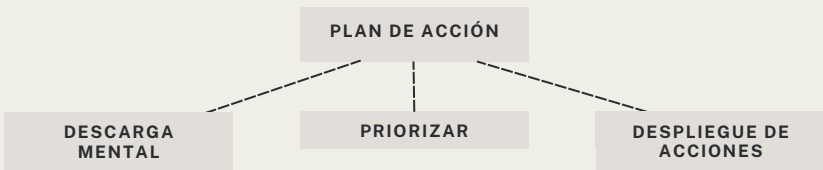
DEJA DE PROCRASTINAR

¿NO SABES POR DONDE
EMPEZAR?

SIGUE ESTOS PASOS

ES MOMENTO DE HACER NUESTRO PLAN DE ACCIÓN Y CUMPLIRLO

- NO ERES UNA PERSONA PROCRASTINADORA, SÓLO PROCRASTINAS CIERTOS DÍAS U HORARIOS.
- AYUDAR A TU MENTE A TENER CLARIDAD VA A MOTIVARTE A IMPLEMENTAR LA ACCIÓN EN TU DÍA A DÍA:



DESCARGA MENTAL

Anota aquí tu listado de cosas o tareas que tienes por hacer, sin importar su orden o importancia, sólo enfocate en colocar todo.

✂ _____

✂ _____

✂ _____

✂ _____

✂ _____

✂ _____

✂ _____

✂ _____

✂ _____

✂ _____

✂ _____

✂ _____

✂ _____

✂ _____

✂ _____

✂ _____

✂ _____

✂ _____

✂ _____

✂ _____

✂ _____

✂ _____

✂ _____

✂ _____

✂ _____

✂ _____

✂ _____

✂ _____

✂ _____

✂ _____

PRIORIZA

Prioriza tus tareas, escribe tus mismas tareas pero en orden de importancia, muy probablemente no lo vas a finalizar el mismo día todo, así que si no es hoy, define la fecha en la que harás la tarea específica.

- ✂ _____
- ✂ _____
- ✂ _____
- ✂ _____
- ✂ _____
- ✂ _____
- ✂ _____
- ✂ _____
- ✂ _____
- ✂ _____
- ✂ _____
- ✂ _____
- ✂ _____
- ✂ _____
- ✂ _____

- ✂ _____
- ✂ _____
- ✂ _____
- ✂ _____
- ✂ _____
- ✂ _____
- ✂ _____
- ✂ _____
- ✂ _____
- ✂ _____
- ✂ _____
- ✂ _____
- ✂ _____
- ✂ _____
- ✂ _____

