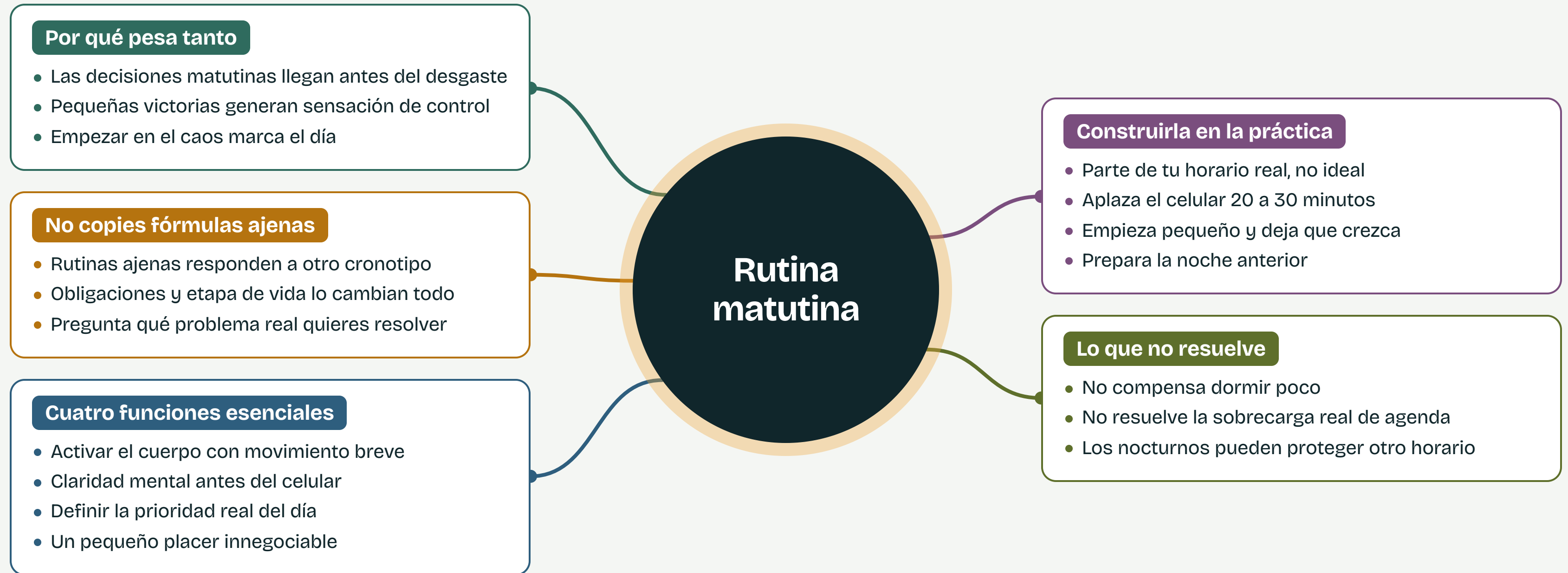


Rutina matutina: cómo estructurar el inicio del día



Plan de acción

1

Ajusta horarios de dormir y despertar de forma realista

2

Deja listas la ropa y las tareas la noche anterior

3

Aplaza mensajes y redes sociales entre veinte y treinta minutos

4

Define temprano la prioridad real del día

5

Suma un bloque a la vez y retoma tras fallar

Para recordar

Una buena mañana no se copia: diseña tu primera hora para sostener el resto del día.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br