

CHECKLIST

La mañana sagrada



TIEMPO APROX.	ACCIÓN	LISTO
5 min	Hidratación y Gratitud Bebe un vaso de agua e inmediatamente nombra 3 cosas por las que estás agradecida.	<input type="checkbox"/>
10 min	Movimiento Consciente Realiza estiramientos suaves, yoga o una caminata corta. Mueve la energía estancada.	<input type="checkbox"/>
15 min	Dosis de Mente Maestra Lee un capítulo de un libro inspirador o escucha un podcast educativo/motivacional.	<input type="checkbox"/>
10 min	Planificación Intencional Define tareas en tu agenda que te acercarán al éxito.	<input type="checkbox"/>
5 min	Visualización de Confianza Cierra los ojos y visualiza cómo te sientes y actúas como tu versión más segura.	<input type="checkbox"/>
10 min	Aislamiento Digital Mantén el teléfono alejado, en silencio o en otra habitación.	<input type="checkbox"/>
30 min	Nutrición Poderosa Desayuna algo nutritivo y protéico, sentada y sin prisas.	<input type="checkbox"/>