CLAVEZPARA DECIDIR SOBRE TU TIEMPO.

**Buenas prácticas**

* Recuerda que ***sí hay*** suficiente tiempo
* Implementa las 3 C: calma, claridad y conexión
* Tómate pausas entre tareas
* Aparta espacio para planear
* Procura cerrar pendientes
* Piensa en el beneficio de cada actividad
* Toma decisiones (por ti mismo o misma)
* Define cuánto tiempo dedicarás a cada tarea
* Recuerda que planear no es lo mismo que llenar una agenda
* Escribe tus logros al terminar el día

**Cosas que debes evitar**

* No digas sí a todo
* No trabajes de más
* No te pongas metas poco realistas
* No caigas en distracciones
* No te estanques en actividades innecesarias
* No hagas multitasking
* Evita malos hábitos de alimentación
* Evita el desorden en tu espacio de trabajo