Prioriza
CODIFICANDO



Escribe sólo lo esencial y sé específica.
En lugar de anotar "limpiar la casa", escribe "lavar los platos" o "pasar la aspiradora en la sala". Así tu mente sabe exactamente qué hacer y evitas sentirte abrumada con tareas muy generales. Prioriza con un código rápido (emoji, colores, calcomanías, etc.), así las identificarás mejor. Aquí las 3 categorías:

→ Máxima prioridad | Puede esperar | Completado ←

www.natachlopez.com/descargas

	L	M	W	J	V	S	D
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

www.natachlopez.com/descargas