

Lístalo



Hacer listas nos puede ayudar a aclarar nuestra mente cuando tenemos muchos pensamientos a la vez y nos genera ansiedad.

¿Por qué nos va a ayudar?

Ponerlo en una lista o en un papel nos ayuda a sacarlo de nuestra mente y organizarnos para empezar a tomar acción

¿Cómo lo hacemos?

Lista lo de tu mente

1

Empieza por poner todo por lo que te sientes de esa manera.

Hacerlo o deshacerlo

2

Mira todo lo que escribiste y tacha lo que creas que no sea tan importante

Busca hacerlo

3

Empieza por las actividades que sepas que puedes hacer más rápido.

Toma acción

4

Crea un plan para completar el resto de actividades de la lista

5

Empieza aquí:
