Hoja del día (para los días difíciles)

Mente Ardilla
menteardilla.com

Hoy es...

Me despierto a las...

Mi hora de parar

Las 3 de hoy (solo 3, las demás esperan)

Bloque 1 (de ____ a ____)

Bloque 2 (de ____ a ____)

Bloque 3 (de ____ a ____)

Agua · comida · medicación · movimiento

Lo que me está distrayendo ahora mismo

Qué sí hice hoy

Qué dejo para mañana (y dónde)

Contenido divulgativo. No sustituye el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional sanitario.