3. Revisión semanal (10 minutos)

Un repaso corto para no descubrir el lunes que se te ha ido la semana. Hazla siempre el mismo día.

3 cosas que sí salieron

Qué se me atravesó y por qué

1 cosa que cambio para la próxima semana

1 cosa que suelto (no era tan importante)

La semana que viene tengo...

Cómo estoy (1-5) y qué necesito

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