

Plantilla: Semana de Bienestar

Rendir Sin Ansiedad. TRABAJO INTERIOR.COM

No necesitas hacerlo todo. Solo mantener a diario pequeños gestos que te acercan al equilibrio.

Marca tus ✓ cada día y descubre cómo lo esencial suma más de lo que imaginas.”

Hábito	L	M	X	J	V
✓ Priorizar en el trabajo					
🕒 Tomar descansos durante la jornada laboral					
🚫 Poner límites en el trabajo					
📵 Desconectar al final del día					
💛 Socializar					
🧘 Respiraciones conscientes					
🧑 Ejercicio					

👉 Cuenta tus ✓ al final de la semana

🎁 Si tienes más de 20, date un premio que te haga ilusión.