



# Nuevo Comienzo

Reinicio simple de espacio, tiempo y vida digital.

## Hoy quiero enfocarme en:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Mi espacio          | <input type="checkbox"/> Mi vida digital |
| <input type="checkbox"/> Mi tiempo y energía | <input type="checkbox"/> Mis conexiones  |

- ☐ Tengo zonas llenas de cosas que me estresan.
- ☐ Paso montones de un lugar a otro sin decidir qué guardar o tirar.

**Pequeño paso esta semana:** \_\_\_\_\_

*Por ejemplo: despejar una superficie, tirar 10 cosas, ordenar una bolsa.*

### 1 Mi espacio

- ☐ Mis días están llenos, pero no siempre con lo que más importa.
- ☐ Casi nunca tengo tiempo para descansar, orar, hacer hobbies o convivir.

**Pequeño paso esta semana:** \_\_\_\_\_

*Por ejemplo: reservar una hora, decir no a una tarea adicional.*

### 2 Mi tiempo

- ☐ Mis días están llenos, pero no siempre con lo que más importa.
- ☐ Las notificaciones me distraen del trabajo o de quienes están conmigo.

**Pequeño paso esta semana:** \_\_\_\_\_

*Por ejemplo: tiempo sin teléfono, borrar 10 correos.*

### 3 Vida digital

- ☐ Hay alguien a quien extraño, pero aún no me he comunicado.
- ☐ La tensión en una relación ocupa mucho espacio en mi mente.

**Pequeño paso esta semana:** \_\_\_\_\_

*Por ejemplo: mandar un mensaje, llamar o vernos.*

### 4 Conexiones