



# 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.

### 1 Mi espacio

#### Pequeño paso esta semana:

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

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

### 2 Mi tiempo

#### Pequeño paso esta semana:

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

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

### 3 Vida digital

#### Pequeño paso esta semana:

Por ejemplo: tiempo sin teléfono, borrar 10 correos.

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

### 4 Conexiones

#### Pequeño paso esta semana:

Por ejemplo: mandar un mensaje, llamar o vernos.