(A DIARIO)

MI LISTA DE COSAS QUE NO HACER

FECHA _____ / _____ / _____

S METRO T EN T F S

COSAS QUE ME DISTRAEN Y ME HACEN PERDER EL TIEMPO:

COSAS QUE ME ESTRESAN Y ME DAN ANSIEDAD.

COSAS QUE AGOTAN MI ENERGÍA

COSAS QUE ME SIENTO OBLIGADO A HACER:

COSAS QUE EN REALIDAD NO ES NECESARIO HACER:

COSAS QUE NO PUEDO CONTROLAR O NO SON MI RESPONSABILIDAD