SI ¡APTO!

- [ ] Evito distracciones. (Móvil en modo avión).
- [ ] Hago descansos cada 50 min.
- [ ] Duermo bien. (Ciclos 90 min)
- [ ] Alimentación saludable.
- [ ] Hidratación.
- [ ] Ejercicio.
- [ ] Practico Atención Plena 5 minutos.
- [ ] Repito mi anclaje.
- [ ] Lleno mi boca de saliva habitualmente.
- [ ] Tomo respiraciones profundas.
- [ ]
- [ ]
- [ ]