

Cómo pensar mejor

CHECK LIST

- ☐ MOVERME
- ☐ MEDITAR
- ☐ VISUALIZAR METAS
- ☐ EXPOSICIÓN FRÍO
- ☐ TRABAJO PROFUNDO
- ☐ ADECUADA CAFEÍNA
- ☐ HIDRATACIÓN
- ☐ APRENDER
- ☐ ORGANIZAR ENTORNO