

# 10 TIPS PARA TRABAJAR MENOS Y HACER MÁS

1

## Desconéctate

ESTAR DISPONIBLE PARA TU TRABAJO 24/7 TE EXPONE A UN BOMBARDEO CONSTANTE DE ESTRÉS.

2

## Minimiza las tareas

SI PASAS EL FIN DE SEMANA TERMINANDO PENDIENTES, SENTIRÁS COMO SI HUBIERAS TRABAJADO UN DÍA COMPLETO.

3

## Reflexiona

APROVECHA EL DESCANSO PARA CONTEMPLAR LAS FUERZAS QUE LE ESTÁN DANDO FORMA A TU NEGOCIO Y TU VIDA.

4

## Haz ejercicio

PONER TU CUERPO EN MOVIMIENTO DURANTE SOLO 10 MINUTOS ES EXCELENTE PARA OBTENER NUEVAS IDEAS.

5

## Ten una pasión

PERSEGUIR TUS AFICIONES ES UNA GRAN FORMA DE ESCAPAR AL ESTRÉS Y ABRIR TU MENTE A NUEVAS FORMAS DE PENSAR.

6

## Convive con tu familia

LLEVA A TUS HIJOS AL PARQUE, SAL A CENAR CON TU PAREJA, VE A VISITAR A TUS PADRES... LO AGRADECERÁS DESPUÉS.

7

## Programa "mini aventuras"

PLANEAR ACTIVIDADES PLACENTERAS TE HACE SENTIR BIEN DESDE ANTES DE HACERLAS Y ELEVA TU AUTOESTIMA.

8

## Despierta temprano

CUANDO TE DESPIERTAS MÁS TARDE, SUELES TENER MENOS ENERGÍA. MEJOR VE A LA CAMA TEMPRANO.

9

## Dedícate un tiempo

ES UNA BUENA IDEA LEVANTARTE TEMPRANO PARA REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA Y ENFOCAR TU MENTE.

10

## Prepara tu día

DEDICA LOS PRIMEROS 30 MINUTOS DE TU DÍA LABORAL A ORGANIZAR TU AGENDA. PRIORIZA TUS ACTIVIDADES.