

darle la vuelta al tiempo.

1.

Haz listas muy cortas

2.

Mima tus fuentes

de energía

3.

Cronometra las cosas

que más te cuesten

4.

Organiza el día siguiente

antes de acostarte

5.

Busca muchos

"5 minutos felices"

6.

Deja de hacer algo que

te parezca imprescindible

7.

Observa el paso del

tiempo con un reloj de arena

8.

No hagas nada durante

5 minutos

9.

No quieras hacer dos

cosas a la vez

10.

Acepta toda la ayuda

que puedas