

Miranda Melik

VOLVER SUAVE A LA AGENDA

*Una forma amable de volver cuando tu
agenda acumula páginas en blanco*

COSMICKS
LIFE

VOLVER SUAVE A LA AGENDA



Reset de 5 minutos

Retomar la agenda sin exigencias. Una página para aterrizar.



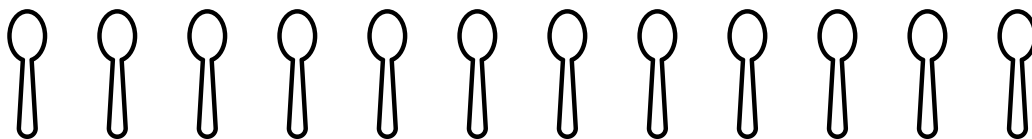
¿QUÉ HA PASADO ESTOS DÍAS?

Escribir en 2-3 líneas qué hice y cómo me sentí.

- ¿Dónde estuve? ¿Qué me drenó? ¿Qué me gustó? ¿Cómo estoy ahora?
-
-
-
-



¿CUÁNTA ENERGÍA TENGO?



Total

- ¿Tengo energía para una cosa? ¿Para tres? ¿O mejor me quedo en pausa?
-



¿QUÉ HAGO AHORA? Solo lo más importante. Nada de listas infinitas.



1 Tarea importante:



1 Tarea mini (opcional):



NOTA PARA MÍ Escribir algo amable. Un recordatorio, un mimo, un permiso.



¿Te ha gustado esta plantilla? Está hecha con el mismo estilo que la Agenda Autista.

Planificación real para neurodivergentes, con cucharas, estructura y espacio para lo que importa.

Lista para imprimir. Descúbrala aquí: cosmicks.life

