

# ORGANIZA TU DÍA

Una rutina activa te ayuda a controlar la apatía y el desánimo.  
Planificar el día puede ser motivador a la par que productivo.

Pautas para un plan efectivo y positivo:

- Dedicar un tiempo a organizar el día, establece una rutina
- Incluye cosas agradables que te produzcan emociones positivas
- Busca un equilibrio entre la satisfacción y la obligación
- Sé realista
- Observa cómo te hablas a la hora de planear
- Cambia el “debería” por “voy a...”
- Utiliza pensamientos positivos y alentadores hacia ti
- Apóyate en logros pasados para programar los futuros
- Sé flexible. No alimentes sentimientos de culpa o juicios internos
- Divide en pequeñas tareas de manera que sea más fácil de lograr
- Si no sabes precisar, puedes utilizar la técnica de resolución de problemas
- Concreta bien la actividad, te ayudará a centrarte y realizarla
- Responde a: qué, cuándo, cómo, durante y en qué medida
- Piensa si necesitas ayuda para acompañar o recordar
- Anota las beneficios que conseguirás. Te motivará
- Señala si lo has realizado total o parcialmente.
- ¿Qué emoción te ha generado? ¿cómo te has sentido al intentarlo? Y ¿al conseguirlo?

¡Aprovecha tu tiempo, es un tesoro!

