Rutina de mañana: checklist gratis para imprimir

Un comienzo tranquilo en menos de una hora, preparado la noche anterior.

Lo que muestran una y otra vez los estudios sobre hábitos: prepara la noche anterior, mantén un orden fijo y cambia una sola cosa cada vez.

Pasos

- [ ] **La noche anterior: ropa, bolsa y las tres cosas clave de mañana (10m)**
  Se repite cada día
- [ ] **Rutina de mañana**
  Se repite cada día
  - [ ] Levántate con la primera alarma (5m)
  - [ ] Bebe un vaso de agua (5m)
  - [ ] Muévete diez minutos (10m)
  - [ ] Dúchate y vístete (15m)
  - [ ] Desayuna sin pantallas (15m)
  - [ ] Mira el plan de hoy (5m)
- [ ] **Cada semana: qué funcionó, y cambia una cosa (10m)**
  Se repite cada semana

Checklist gratis de Plenzu, la app de tareas tranquila que solo planifica lo que cabe. Planifica estos pasos en los días adecuados:
plenzu.com/es/templates/morning-routine-checklist