

¿Te distraes con facilidad durante alguna actividad?

¿Quieres recuperar el control de tu tiempo?



AYUNO **TECNOLÓGICO**



Hoy más que nunca estamos sobreestimulados tecnológicamente desde que comenzamos nuestro día.

Todas estas actividades que nos producen placer y satisfacción (*redes sociales, videojuegos*) terminan incidiendo en nuestro rendimiento.



Tik Tok



¿Qué hacer?

Es necesario tomar control de tu cuerpo y tus impulsos.

Si comienzas tu día con actividades muy placenteras y gratificantes como jugar videojuegos, ver capítulos de una serie o estar horas en tiktok/Instagram, costará mucho más concentrarte y motivarte a hacer otras cosas.



NO ES DESCONECTARSE POR COMPLETO DE LAS REDES SOCIALES Y LA TECNOLOGIA

Organiza tus días y utiliza las mañanas para hacer todas las actividades que demandan más tiempo y concentración.

Aprovecha esta energía para tareas que te cuestan más y toma pequeñas pausas para recargar energías.



La moderación y el equilibrio son la base de nuestra salud y felicidad.