

Planifica* tu próximo #GardenBreak



¿Será en la mañana o en la tarde?

(AM/PM)

¿Cuánto tiempo dispones?

(5, 15 o 30 minutos)

Lista posibles actividades.

(Ajusta la actividad de acuerdo al lugar y el tiempo)

¡Agéndalo!

(Escribe aquí la hora para tu Garden Break, qué harás exactamente y dónde será).

(No dependas de tu memoria)

¿Dónde es tu Garden Break?

Oficina en el hogar

Edificio de oficinas

Área pública

Notas:

*Si te gusta cómo te sientes después de planificar y practicar tu *Garden Break*, repite este proceso hasta que se convierta en parte de tu rutina diaria.