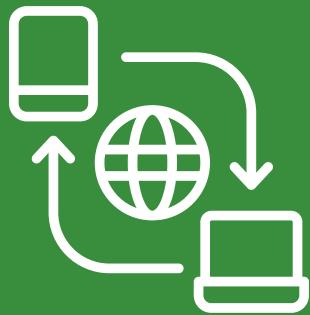


Tu espacio remoto en 10 minutos



PASO	ACTIVITIES	<input checked="" type="checkbox"/>
1	Despeja la superficie (2 min) Retira todo lo que no sea esencial para trabajar hoy: tazas, papeles sueltos, cables viejos.	<input type="checkbox"/>
2	Ordena la luz (2 min) Coloca la lámpara hacia el lado contrario de tu mano dominante. Si puedes, orienta tu mesa hacia una ventana.	<input type="checkbox"/>
3	Reajusta tu silla (2 min) Altura de la pantalla: a la altura de tus ojos. Altura de la silla: que tus pies toquen el suelo. Pequeños cambios → menos tensión acumulada.	<input type="checkbox"/>
4	Añade un elemento vivo (2 min) Una planta, una vela, una foto que te calma. Solo uno: queremos foco, no decoración excesiva.	<input type="checkbox"/>
5	Crea tu objeto “inicio de jornada” (2 min) Un bolígrafo especial, una libreta concreta, una taza fija. Ese pequeño ritual ayuda a tu cerebro a entrar en modo trabajo sin esfuerzo.	<input type="checkbox"/>



REVIVAL LO RURAL

<https://revivallorural.com>