

---



# ADHD Journal

---



Un Diario Guiado de 30 Días



Híbrido

Creado con Loomjournals

---

# Cómo Usar Este Diario

---

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

- 1 Dedicar unos minutos cada día a escribir
- 2 Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte
- 3 Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito
- 4 Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones

- 
- Fill in the tracker section each morning — 2 minutes maximum
  - Write your one intention: the single most important thing today
  - List your top 3 priorities — not 10, just 3
  - Do a brain dump: pour out every thought, task, and worry
  - In the evening, check off what happened and write a brief reflection
  - Review your ratings weekly to notice patterns in focus and mood



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de enfoque:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado de ánimo (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de energía (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicación: \_\_\_\_\_



**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(las tres cosas más importantes que lograr hoy)*

---

---

---

---

---

**Volcado mental** *(escribe todo lo que ocupa tu mente: tareas, preocupaciones, pensamientos sueltos, idea...)*

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de enfoque:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado de ánimo (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de energía (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicación: \_\_\_\_\_



**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(las tres cosas más importantes que lograr hoy)*

---

---

---

---

---

**Volcado mental** *(escribe todo lo que ocupa tu mente: tareas, preocupaciones, pensamientos sueltos, idea...)*

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de enfoque:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado de ánimo (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de energía (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicación: \_\_\_\_\_



**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(las tres cosas más importantes que lograr hoy)*

---

---

---

---

---

**Volcado mental** *(escribe todo lo que ocupa tu mente: tareas, preocupaciones, pensamientos sueltos, idea...)*

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de enfoque:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado de ánimo (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de energía (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicación: \_\_\_\_\_



**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(las tres cosas más importantes que lograr hoy)*

---

---

---

---

---

**Volcado mental** *(escribe todo lo que ocupa tu mente: tareas, preocupaciones, pensamientos sueltos, idea...)*

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de enfoque:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado de ánimo (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de energía (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicación: \_\_\_\_\_



**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(las tres cosas más importantes que lograr hoy)*

---

---

---

---

---

**Volcado mental** *(escribe todo lo que ocupa tu mente: tareas, preocupaciones, pensamientos sueltos, idea...)*

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de enfoque:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado de ánimo (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de energía (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicación: \_\_\_\_\_



**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(las tres cosas más importantes que lograr hoy)*

---

---

---

---

---

**Volcado mental** *(escribe todo lo que ocupa tu mente: tareas, preocupaciones, pensamientos sueltos, idea...)*

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de enfoque:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado de ánimo (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de energía (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicación: \_\_\_\_\_



**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(las tres cosas más importantes que lograr hoy)*

---

---

---

---

---

**Volcado mental** *(escribe todo lo que ocupa tu mente: tareas, preocupaciones, pensamientos sueltos, idea...)*

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de enfoque:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado de ánimo (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de energía (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicación: \_\_\_\_\_



**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(las tres cosas más importantes que lograr hoy)*

---

---

---

---

---

**Volcado mental** *(escribe todo lo que ocupa tu mente: tareas, preocupaciones, pensamientos sueltos, idea...)*

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de enfoque:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado de ánimo (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de energía (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicación: \_\_\_\_\_



**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(las tres cosas más importantes que lograr hoy)*

---

---

---

---

---

**Volcado mental** *(escribe todo lo que ocupa tu mente: tareas, preocupaciones, pensamientos sueltos, idea...)*

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de enfoque:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado de ánimo (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de energía (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicación: \_\_\_\_\_



**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(las tres cosas más importantes que lograr hoy)*

---

---

---

---

---

**Volcado mental** *(escribe todo lo que ocupa tu mente: tareas, preocupaciones, pensamientos sueltos, idea...)*

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de enfoque:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado de ánimo (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de energía (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicación: \_\_\_\_\_



**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(las tres cosas más importantes que lograr hoy)*

---

---

---

---

---

**Volcado mental** *(escribe todo lo que ocupa tu mente: tareas, preocupaciones, pensamientos sueltos, idea...)*

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de enfoque:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado de ánimo (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de energía (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicación: \_\_\_\_\_



**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

---

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(las tres cosas más importantes que lograr hoy)*

---

---

---

---

---

---

**Volcado mental** *(escribe todo lo que ocupa tu mente: tareas, preocupaciones, pensamientos sueltos, idea...)*

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de enfoque:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado de ánimo (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de energía (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicación: \_\_\_\_\_



**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(las tres cosas más importantes que lograr hoy)*

---

---

---

---

---

**Volcado mental** *(escribe todo lo que ocupa tu mente: tareas, preocupaciones, pensamientos sueltos, idea...)*

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de enfoque:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado de ánimo (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de energía (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicación: \_\_\_\_\_



**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(las tres cosas más importantes que lograr hoy)*

---

---

---

---

---

**Volcado mental** *(escribe todo lo que ocupa tu mente: tareas, preocupaciones, pensamientos sueltos, idea...)*

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de enfoque:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado de ánimo (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de energía (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicación: \_\_\_\_\_



**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(las tres cosas más importantes que lograr hoy)*

---

---

---

---

---

**Volcado mental** *(escribe todo lo que ocupa tu mente: tareas, preocupaciones, pensamientos sueltos, idea...)*

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de enfoque:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado de ánimo (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de energía (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicación: \_\_\_\_\_



**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(las tres cosas más importantes que lograr hoy)*

---

---

---

---

---

**Volcado mental** *(escribe todo lo que ocupa tu mente: tareas, preocupaciones, pensamientos sueltos, idea...)*

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de enfoque:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado de ánimo (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de energía (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicación: \_\_\_\_\_



**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(las tres cosas más importantes que lograr hoy)*

---

---

---

---

---

**Volcado mental** *(escribe todo lo que ocupa tu mente: tareas, preocupaciones, pensamientos sueltos, idea...)*

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de enfoque:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado de ánimo (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de energía (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicación: \_\_\_\_\_



**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

---

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(las tres cosas más importantes que lograr hoy)*

---

---

---

---

---

---

**Volcado mental** *(escribe todo lo que ocupa tu mente: tareas, preocupaciones, pensamientos sueltos, idea...)*

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de enfoque:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado de ánimo (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de energía (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicación: \_\_\_\_\_



**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(las tres cosas más importantes que lograr hoy)*

---

---

---

---

---

**Volcado mental** *(escribe todo lo que ocupa tu mente: tareas, preocupaciones, pensamientos sueltos, idea...)*

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de enfoque:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado de ánimo (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de energía (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicación: \_\_\_\_\_



**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

---

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(las tres cosas más importantes que lograr hoy)*

---

---

---

---

---

---

**Volcado mental** *(escribe todo lo que ocupa tu mente: tareas, preocupaciones, pensamientos sueltos, idea...)*

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de enfoque:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado de ánimo (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de energía (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicación: \_\_\_\_\_



**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(las tres cosas más importantes que lograr hoy)*

---

---

---

---

---

**Volcado mental** *(escribe todo lo que ocupa tu mente: tareas, preocupaciones, pensamientos sueltos, idea...)*

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de enfoque:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado de ánimo (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de energía (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicación: \_\_\_\_\_



**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(las tres cosas más importantes que lograr hoy)*

---

---

---

---

---

**Volcado mental** *(escribe todo lo que ocupa tu mente: tareas, preocupaciones, pensamientos sueltos, idea...)*

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de enfoque:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado de ánimo (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de energía (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicación: \_\_\_\_\_



**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(las tres cosas más importantes que lograr hoy)*

---

---

---

---

---

**Volcado mental** *(escribe todo lo que ocupa tu mente: tareas, preocupaciones, pensamientos sueltos, idea...)*

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de enfoque:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado de ánimo (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de energía (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicación: \_\_\_\_\_



**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(las tres cosas más importantes que lograr hoy)*

---

---

---

---

---

**Volcado mental** *(escribe todo lo que ocupa tu mente: tareas, preocupaciones, pensamientos sueltos, idea...)*

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de enfoque:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado de ánimo (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de energía (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicación: \_\_\_\_\_



**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

---

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(las tres cosas más importantes que lograr hoy)*

---

---

---

---

---

---

**Volcado mental** *(escribe todo lo que ocupa tu mente: tareas, preocupaciones, pensamientos sueltos, idea...)*

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de enfoque:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado de ánimo (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de energía (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicación: \_\_\_\_\_



**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(las tres cosas más importantes que lograr hoy)*

---

---

---

---

---

**Volcado mental** *(escribe todo lo que ocupa tu mente: tareas, preocupaciones, pensamientos sueltos, idea...)*

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de enfoque:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado de ánimo (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de energía (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicación: \_\_\_\_\_



**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(las tres cosas más importantes que lograr hoy)*

---

---

---

---

---

**Volcado mental** *(escribe todo lo que ocupa tu mente: tareas, preocupaciones, pensamientos sueltos, idea...)*

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de enfoque:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado de ánimo (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de energía (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicación: \_\_\_\_\_



**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(las tres cosas más importantes que lograr hoy)*

---

---

---

---

---

**Volcado mental** *(escribe todo lo que ocupa tu mente: tareas, preocupaciones, pensamientos sueltos, idea...)*

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de enfoque:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado de ánimo (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de energía (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicación: \_\_\_\_\_



**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(las tres cosas más importantes que lograr hoy)*

---

---

---

---

---

**Volcado mental** *(escribe todo lo que ocupa tu mente: tareas, preocupaciones, pensamientos sueltos, idea...)*

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de enfoque:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Estado de ánimo (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nivel de energía (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicación: \_\_\_\_\_



**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(las tres cosas más importantes que lograr hoy)*

---

---

---

---

---

**Volcado mental** *(escribe todo lo que ocupa tu mente: tareas, preocupaciones, pensamientos sueltos, idea...)*

---

---

---

---

---