

21 días de Scripting

Checklist de Alumnas

PREPARACIÓN

- _ Programar 20min al día para escribir y decidir si escribirás en la mañana, tarde o noche.
- _ Consultar tu agenda y si hay días con mayor actividad, programar acorde.
- _ Destinar uno o dos lugares para realizar tus prácticas de forma que siempre sepas en dónde vas a escribir.
- _ Preparar una libreta que te parezca cómoda y bonita.
- _ Preparar un lapicero cómodo.
- _ Descargar meditación inicio (Pre curso).
- _ Descargar meditación de cierre (Pre curso).

OTRAS TAREAS

- _ Explorar las playlists de Música para escribir (Otros >> Música para escribir).
- _ Imprimir tus prácticas (Pre curso).