

Checklist de claridad / Clarity checklist

Clear Call · Una página. Imprime o guarda. / One page. Print or save.

ES — Hoy

- ☐ Escribo 3 cosas que importan hoy (máximo 3).
- ☐ Marco 1 como la única que no puedo posponer.
- ☐ Identifico 1 fuente de ruido que puedo silenciar 1 hora.
- ☐ Hago la señal marcada antes de abrir más inputs.
- ☐ Al cerrar el día: anoto qué funcionó y qué dejo para mañana.

EN — Today

- ☐ I write 3 things that matter today (max 3).
- ☐ I mark 1 as the only thing I cannot postpone.
- ☐ I name 1 noise source I can mute for 1 hour.
- ☐ I do the marked signal before opening more inputs.
- ☐ End of day: note what worked and what waits until tomorrow.

Nota / Note: herramienta práctica. No es terapia ni consejo médico. / Practical tool. Not therapy or medical advice.