

Registra tu cronotipo

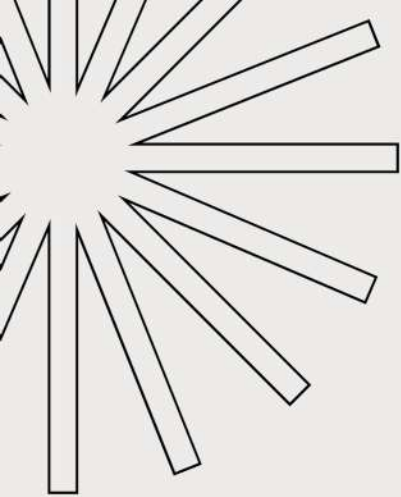
Hay varios test para medir tu cronotipo, este que te dejo acá es muy bueno pero está en inglés, deberás ayudarte con el traductor en caso de que no domines el idioma. Al final hay un video también en inglés que te explica sobre tu cronotipo pero podés buscar otros test también.

Si no tenés ganas de hacer el test o no podés hacerlo, respondé estas preguntas 3 elementales y se lo más precisa posible. Vas a ver toda la información sobre tu energía que ya sabés pero no hiciste consciente te van a brindar:

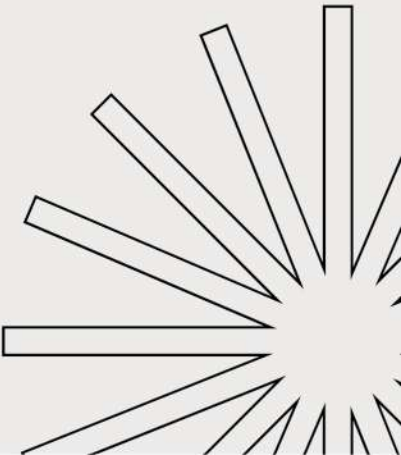
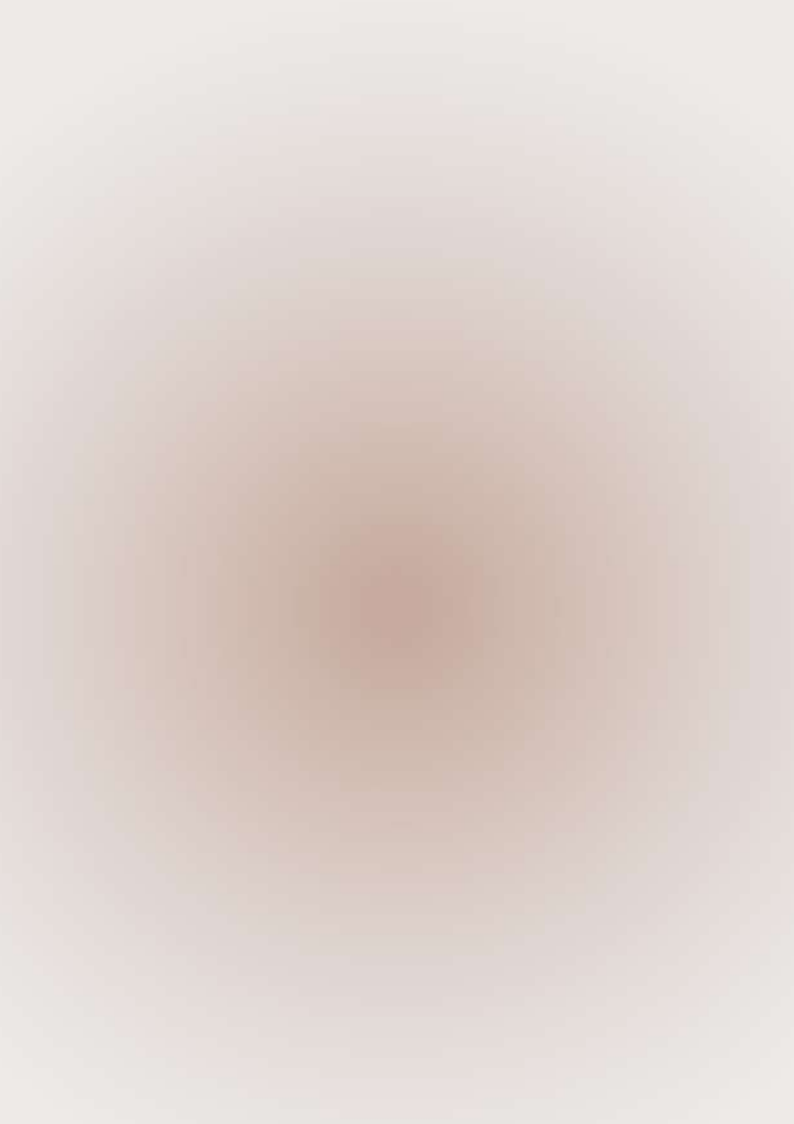
- ¿Tenés más energía por la mañana y luego va descendiendo rápidamente durante el día?
- ¿Tenés más energía por la noche y durante el día te sentís "poco activa"?
- ¿No tenés grandes picos de energía pero podés mantener la concentración en distintos momentos del día?
- ¿Tenés energía alta durante casi todo el día tanto física como mental?

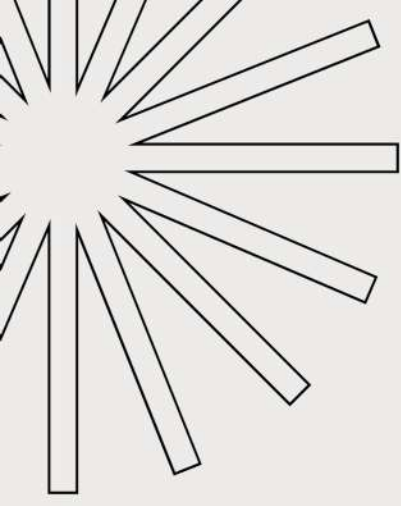
NOTA: responde las preguntas sin espiar la información que está en la siguiente página de la hoja en blanco.





Registra tu
cronotipo





Registra tu cronotipo

Los cronotipos correspondientes a cada pregunta son:

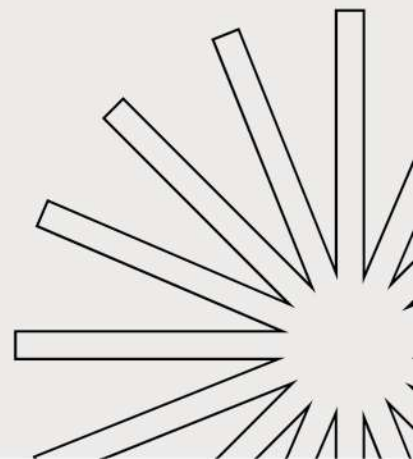
LEONA: Amanece energética, se enfoca en lo práctico pero al final del día no cuentes con ella. Se duerme en cualquier rincón.

LOBA: Su gran potencia creativa y activa se despliega al atardecer y a la noche, es de energía más impulsiva y creativa pero durante el día no cuentes con ella, tiene que descansar.

OSA: El amanecer y el atardecer pueden ser sus dos momentos más "lúcidos", no cuentes con una osa para grandes desgaste de energía pero sí es constante y precavida en sus tareas.

DELFIN: Super activa, sueño ligero, detallista, "no para" un minuto, siempre con ideas y proyectos entre manos.

MI CRONOTIPO ES:



Recuerda:

“

Una vida lenta no significa
"andar despacio" sino
saber bajar el ritmo
cuando es necesario y
levantarlo cuando toque
sin "rompernos" por ello.



@byluzlujan