

Semana del __/__/__ al __/__/__ Mi foco de la semana: _____

Planificador semanal

3 PRIORIDADES DE LA SEMANA

1 _____

2 _____

3 _____

versión mini: _____

versión mini: _____

versión mini: _____

LUN __/__/__	MAR __/__/__	MIÉ __/__/__	JUE __/__/__	VIE __/__/__	SÁB __/__/__	DOM __/__/__
Compromisos _____ _____ _____	Compromisos _____ _____ _____	Compromisos _____ _____ _____	Compromisos _____ _____ _____	Compromisos _____ _____ _____	Compromisos _____ _____ _____	Compromisos _____ _____ _____
Hoy, solo 3:	Hoy, solo 3:	Hoy, solo 3:	Hoy, solo 3:	Hoy, solo 3:	Hoy, solo 3:	Hoy, solo 3:
1 ☐ _____	1 ☐ _____	1 ☐ _____	1 ☐ _____	1 ☐ _____	1 ☐ _____	1 ☐ _____
2 ☐ _____	2 ☐ _____	2 ☐ _____	2 ☐ _____	2 ☐ _____	2 ☐ _____	2 ☐ _____
3 ☐ _____	3 ☐ _____	3 ☐ _____	3 ☐ _____	3 ☐ _____	3 ☐ _____	3 ☐ _____
☐ día malo: hice la versión mini	☐ día malo: hice la versión mini	☐ día malo: hice la versión mini	☐ día malo: hice la versión mini	☐ día malo: hice la versión mini	☐ día malo: hice la versión mini	☐ día malo: hice la versión mini
Salió bien: _____ _____	Salió bien: _____ _____	Salió bien: _____ _____	Salió bien: _____ _____	Salió bien: _____ _____	Salió bien: _____ _____	Salió bien: _____ _____

HÁBITOS

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Si da tiempo (sin fecha):

Descanso de esta semana:

Revisión de la semana (15 minutos)

Fecha: __/__/__

3 cosas que salieron bien

1 _____

2 _____

3 _____

Qué quedó, y por qué (sin juicios)

Una cosa para hacer más ligera la semana siguiente

Primera tarea del lunes (para empezar sin pensar):

versión de 2 minutos: _____

