



Organiza tu día

Ideas en bloques de tiempo:

Hora	Block de ideas por la mañana

Hora	Block de ideas por la tarde

Hora	Bloc de ideas por la noche



Organiza tu día

Hora	
5:45	
6:00	
6:45	
7:00	
8:00	
8:30	
9:00	
10:00	
12:00	
13:00	
13:30	
15:30	
16:45	
17:15	
17:30	
18:30	
19:00	
19:45	
20:30	
20:45	
21:15	
21:45	
22:30	



Organiza tu día

¿Qué debo tener hecho cada mañana?	Tiempo necesario
Tiempo Total:	

¿Qué es lo que necesito hacer por otras personas?	Tiempo necesario
Tiempo Total:	

¿Qué me gustaría terminar cada mañana?	Tiempo necesario
Tiempo Total:	

Añade los tres totales. Tiempo total:	
Es este un tiempo razonable y realista?	
¿Qué ajustes (si hay alguno) necesitaría hacer para hacerlo más razonable?	
¿A qué hora debe terminar mi rutina matutina:	
Fórmula: Hora final de mi rutina matutina - tiempo que necesito por la mañana = tiempo que tengo para salir a caminar.	
¿A qué hora necesito levantarme para hacer mi rutina matutina entera?	



Organiza tu día

Mi rutina matutina:

Rutina del hogar




Planificación Diaria:

	Mi tarea más importante del día

Plan de alimentación diario:

Desayuno	
Media mañana	
Comida	
media tarde	
Cena	
Antes de dormir	

1. Citas del día:

2. Mis 3 posibles tareas de hoy:

Recordatorios importantes

3. Mis 3 momentos de respiro de 15 minutos:

Notas
