

# DAILY PLANNER

24/7

FECHA:

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

## Prioridades del día

- + \_\_\_\_\_
- + \_\_\_\_\_
- + \_\_\_\_\_

## Agenda del día

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

00:00

## Cosas positivas que han pasado hoy

- + \_\_\_\_\_
- + \_\_\_\_\_
- + \_\_\_\_\_

## Deja para mañana lo que no puedas hacer hoy

- + \_\_\_\_\_
- + \_\_\_\_\_

## TO DO LIST

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## LISTA DE LA COMPRA

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## ¡IMPORTANTÍSIMO!

## Nutrición

Desayuno

Comida

Cena

## Ejercicio e hidratación

- + \_\_\_\_\_
- + \_\_\_\_\_
- + \_\_\_\_\_

## Tiempo de uso del móvil

01:00 02:00 03:00 04:00 05:00 +

¿Como te has sentido hoy?



Lyreco