

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

WEEKLY PLANNER

MES:

[illegible]

Cosas muy (muy) importantes: 	La idea de la semana 	Videollamada con: 

MI SEMANA HA SIDO: