PLANIFICA TU DÍA, TRANSFORMA TU AÑO

Herramienta de planificación diaria

ESTE CUADERNILLO ES UNA HERRAMIENTA DISEÑADA PARA AYUDARTE A ENCONTRAR BALANCE ENTRE LO URGENTE Y LO IMPORTANTE. ¡ES TU GUÍA PARA VIVIR UN AÑO MÁS ORGANIZADO, PRODUCTIVO Y PLENO!

RENMALY ANGULO
PSICÓLOGA
RENMALY.SYSTEME.IO



Diario

¡Recuerda!

DEDICA 10 - 15 MINUTOS AL DÍA PARA COMPLETARLO. LO IMPORTANTE NO ES HACERLO PERFECTO, SINO MANTENER LA CONSTANCIA.

Dia: *Mes:* *Año:*

Mantra del día: Empieza con intención

Notas:

Tus 3 prioridades del día: Enfócate en lo esencial. (Escribe las tres tareas o metas más importantes de hoy)

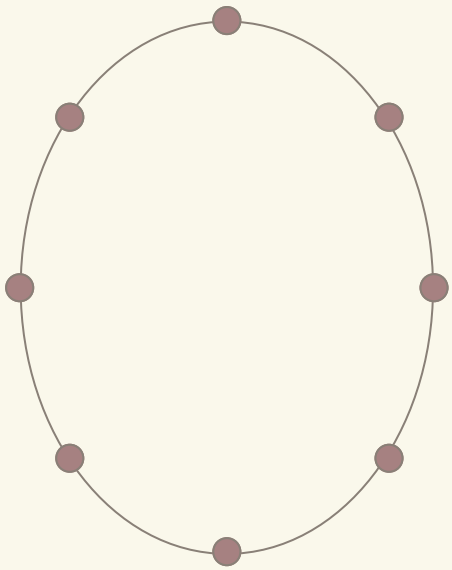
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____

Espacio para imprevistos:

"LO QUE NO ESTABA PLANEADO PERO SUCEDIÓ"

Bloques de tiempo: Organiza tu tiempo con flexibilidad

DA EPACIO PARA DESCANSAR Y LO INESPERADO



Fecha: / /

Revisión del día

¿Qué lograste hoy?

1.

2.

3.

¿Qué podrías mejorar para mañana?

¿Cómo te sentiste hoy?

Notas:

"Recuerda: El progreso supera a la imperfección"

Diario

¡Recuerda!

DEDICA 10 - 15 MINUTOS AL DÍA PARA COMPLETARLO. LO IMPORTANTE NO ES HACERLO PERFECTO, SINO MANTENER LA CONSTANCIA.

Dia: *Mes:* *Año:*

Mantra del día: Empieza con intención

Notas:

Tus 3 prioridades del día: Enfócate en lo esencial. (Escribe las tres tareas o metas más importantes de hoy)

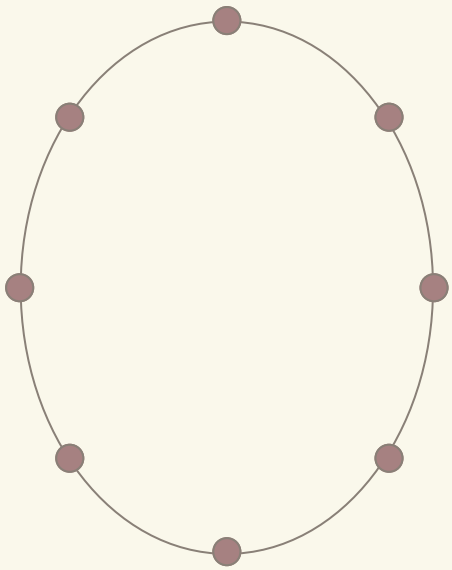
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____

Espacio para imprevistos:

"LO QUE NO ESTABA PLANEADO PERO SUCEDIÓ"

Bloques de tiempo: Organiza tu tiempo con flexibilidad

DA EPACIO PARA DESCANSAR Y LO INESPERADO



Fecha: / /

Revisión del día

¿Qué lograste hoy?

1.

2.

3.

¿Qué podrías mejorar para mañana?

¿Cómo te sentiste hoy?

Notas:

"Cada día es una oportunidad para crecer"

Diario

¡Recuerda!

DEDICA 10 - 15 MINUTOS AL DÍA PARA COMPLETARLO. LO IMPORTANTE NO ES HACERLO PERFECTO, SINO MANTENER LA CONSTANCIA.

Dia: *Mes:* *Año:*

Mantra del día: Empieza con intención

Notas:

Tus 3 prioridades del día: Enfócate en lo esencial. (Escribe las tres tareas o metas más importantes de hoy)

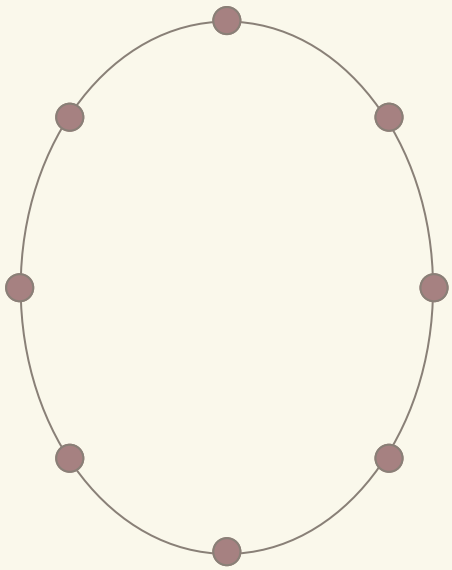
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____

Espacio para imprevistos:

"LO QUE NO ESTABA PLANEADO PERO SUCEDIÓ"

Bloques de tiempo: Organiza tu tiempo con flexibilidad

DA EPACIO PARA DESCANSAR Y LO INESPERADO



Fecha: / /

Revisión del día

¿Qué lograste hoy?

1.

2.

3.

¿Qué podrías mejorar para mañana?

¿Cómo te sentiste hoy?

Notas:

"Hoy diste un paso más hacia tus metas"

Diario

¡Recuerda!

DEDICA 10 - 15 MINUTOS AL DÍA PARA COMPLETARLO. LO IMPORTANTE NO ES HACERLO PERFECTO, SINO MANTENER LA CONSTANCIA.

Dia: *Mes:* *Año:*

Mantra del día: Empieza con intención

Notas:

Tus 3 prioridades del día: Enfócate en lo esencial. (Escribe las tres tareas o metas más importantes de hoy)

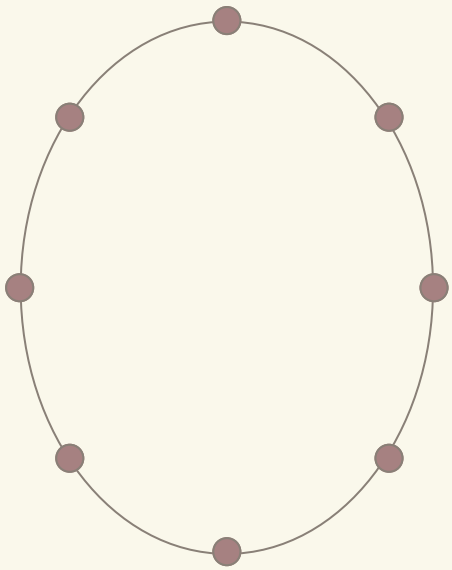
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____

Espacio para imprevistos:

"LO QUE NO ESTABA PLANEADO PERO SUCEDIÓ"

Bloques de tiempo: Organiza tu tiempo con flexibilidad

DA EPACIO PARA DESCANSAR Y LO INESPERADO



Fecha: / /

Revisión del día

¿Qué lograste hoy?

1.

2.

3.

¿Qué podrías mejorar para mañana?

¿Cómo te sentiste hoy?

Notas:

"Cree en ti, tú puedes lograrlo"

Diario

¡Recuerda!

DEDICA 10 - 15 MINUTOS AL DÍA PARA COMPLETARLO. LO IMPORTANTE NO ES HACERLO PERFECTO, SINO MANTENER LA CONSTANCIA.

Dia: *Mes:* *Año:*

Mantra del día: Empieza con intención

Notas:

Tus 3 prioridades del día: Enfócate en lo esencial. (Escribe las tres tareas o metas más importantes de hoy)

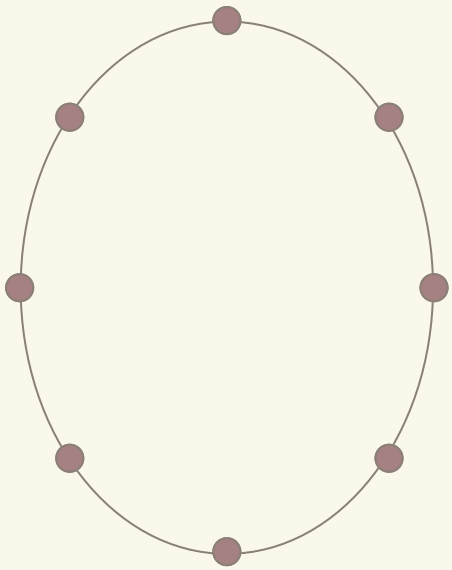
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____

Espacio para imprevistos:

"LO QUE NO ESTABA PLANEADO PERO SUCEDIÓ"

Bloques de tiempo: Organiza tu tiempo con flexibilidad

DA EPACIO PARA DESCANSAR Y LO INESPERADO



Fecha: / /

Revisión del día

¿Qué lograste hoy?

1.

2.

3.

¿Qué podrías mejorar para mañana?

¿Cómo te sentiste hoy?

Notas:

"Hoy puedes ser tu mejor versión"

Revisión *Semanal*

Día: *Mes:* *Año:*

Áreas de mejora:

¿QUÉ PODRÍAS AJUSTAR O MEJORAR LA PRÓXIMA SEMANA?

Logros principales

¿QUÉ FUE LO MEJOR QUE LOGRASTE ESTA SEMANA?

Hábitos claves: ¿QUÉ HÁBITOS TE AYUDARON ESTA SEMANA?

Plan para la próxima semana:

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

Mi Diario

ESTE CUADERNILLO PERTENECE A:

_____