



# Curso de gestión efectiva del tiempo

Clase: Metas y áreas de mi vida

## ACTIVIDADES PARA MIS METAS

Para cada una de las metas que planteaste en el formato anterior, describe hasta 3 actividades que te pueden ayudar a cumplirlas:

ÁREA	METAS	ACTIVIDADES
Ej: Laboral	Llegar más temprano	<ul style="list-style-type: none"><li>● Levantarme más temprano</li><li>● Ir en Bici al trabajo</li><li>● Tomar una nueva ruta</li><li>● Mudarme más cerca</li></ul>
	Participar en proyectos	
	No dejar mails sin leer	
Ej: Estudio	Aprender a programar	
	Aprender un nuevo idioma	
Ej: Familiar	Visitar con más frecuencia a mis padres	
	Acompañar a mi mamá a mercar	
Ej: Personal	Comer más sano	
	Dormir al menos 7 horas diarias	