

PLANIFICACIÓN DIARIA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6:00 - 6:30	Correr	Revisar Finanzas	Correr	Revisar Finanzas	Correr		
6:30 - 7:00		Revisar Finanzas		Revisar Finanzas			
7:00 - 7:30	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
7:30 - 8:00						Hobbies	Hobbies
8:00 - 8:30	Meditación	Meditación	Meditación	Meditación	Meditación	Hobbies	Hobbies
8:30 - 9:00	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Hobbies	Hobbies
9:00 - 9:30	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Hobbies	Hobbies
9:30 - 10:00	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Hobbies	Hobbies
10:00 - 10:30	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Aprender Finanzas	Aprender Finanzas
10:30 - 11:00	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Aprender Finanzas	Aprender Finanzas
11:00 - 11:30	Trabajo/Almuerzo	Trabajo/Almuerzo	Trabajo/Almuerzo	Trabajo/Almuerzo	Trabajo/Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
11:30 - 12:00	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo		
12:00 - 12:30	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo		
12:30 - 13:00	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo		
13:00 - 13:30	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Buscar Trabajo/ Aprender a Negociar	Revisar Ahorros
13:30 - 14:00	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Buscar Trabajo/ Aprender a Negociar	Revisar Ahorros
14:00 - 14:30	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Buscar Trabajo/ Aprender a Negociar	Revisar Ahorros
14:30 - 15:00	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Buscar Trabajo/ Aprender a Negociar	Revisar Ahorros
15:00 - 15:30	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
15:30 - 16:00	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
16:00 - 16:30	Comida	Comida	Comida	Comida	Francés	Comida	Comida
16:30 - 17:00	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo			
17:00 - 17:30	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo			Diario Semanal
17:30 - 18:00	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo			Diario Semanal
18:00 - 18:30	Bandas	Box	Bandas	Box		Segundo Ingreso	Segundo Ingreso
18:30 - 19:00	Bandas	Box	Bandas	Box		Segundo Ingreso	Segundo Ingreso
19:00 - 19:30	Baño	Box	Baño	Box		Segundo Ingreso	Segundo Ingreso
19:30 - 20:00		Box		Box		Segundo Ingreso	Segundo Ingreso
20:00 - 20:30	Segundo Ingreso	Baño	Segundo Ingreso	Baño		Segundo Ingreso	Segundo Ingreso
20:30 - 21:00	Segundo Ingreso	Segundo Ingreso	Segundo Ingreso	Segundo Ingreso	Segundo Ingreso	Baño	Baño
21:00 - 21:30	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
21:30 - 22:00	Francés	Francés	Francés	Francés	Francés	Francés	Francés
22:00 - 22:30	Ordenar/Lavar Dientes	Ordenar/Lavar Dientes	Ordenar/Lavar Dientes	Ordenar/Lavar Dientes	Ordenar/Lavar Dientes	Ordenar/Lavar Dientes	Ordenar/Lavar Dientes
22:30 - 23:00	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir

NOTAS

Hobbies:

Tocar el ukelele, leer o explorar otros hobbies. Esto te ayudará a relajarte y disfrutar de tus intereses.

Flexibilidad Extra:

Si un día te sientes muy cansado o con poca energía, no dudes en cambiar una actividad por algo más relajado (ej: ver una película, escuchar música, etc.). El plan es una guía, no una camisa de fuerza.

TAREAS

Revisar en el diario semanal:

- ¿Qué metas avanzaron?

- ¿Qué ajustes necesitas hacer?

- ¿Cómo te sentiste física y mentalmente?