

# MI PLAN *diario*

Rellenando este plan diariamente vas a poder organizarte mejor y mejorar tus hábitos para poder incrementar tu productividad y alcanzar tus objetivos :)

FECHA \_\_\_\_\_

L M M J V S D

MI HUMOR



MIS EMOCIONES:

DESAYUNO

ALMUERZO

CENA

SNACKS



## COSAS URGENTES E IMPORTANTES

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## ANOTACIONES

## MIS 3 PRIORIDADES

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## MI AGENDA DE HOY

- 6AM \_\_\_\_\_
- 7AM \_\_\_\_\_
- 8AM \_\_\_\_\_
- 9AM \_\_\_\_\_
- 10AM \_\_\_\_\_
- 11AM \_\_\_\_\_
- 12PM \_\_\_\_\_
- 1PM \_\_\_\_\_
- 2PM \_\_\_\_\_
- 3PM \_\_\_\_\_
- 4PM \_\_\_\_\_
- 5PM \_\_\_\_\_
- 6PM \_\_\_\_\_
- 7PM \_\_\_\_\_
- 8PM \_\_\_\_\_
- 9PM \_\_\_\_\_
- 10PM \_\_\_\_\_

# Reflexión diaria- agradecimiento

Esta ficha está diseñada para ayudarte a desarrollar una mayor conciencia personal, crucial para mejorar la motivación y el bienestar general.

Hoy me pasaron estas cosas buenas y por ello estoy feliz:

---

Hoy doy las **gracias** por estas tres cosas:

- 1.
- 2.
- 3.

---

---

Fecha:

---

Lugar:

---

Ejercicio físico:  
hecho/no hecho

---

Hoy me pasaron estas cosas buenas y por ello estoy feliz:

---

---

---

---

Esto es lo que me pasó que no fue tan bueno, pero pude enfrentarme a ello así:

---

---

---

---

Estos han sido mis fallos/ debilidades:

---

---

---

---

Pero...hoy aprendí esta lección:

---

---

---

---