

Implementa el paso a paso de tu Plan

TERCERA CLASE

HOJA DE TRABAJO

Esta hoja de trabajo vale oro. Te voy a dar una plantilla de organización de un día que podrás replicar día tras día y una hoja de control semanal. Las plantillas las tienes en los anexos.

iii Recuerda !!!

Envíame por WhatsApp un vídeo contándome qué es lo que has aprendido en esta clase y comparte conmigo un día de planificación.

Recuerda mirar tu correo electrónico donde recibirás el enlace para la siguiente clase.

Nos vemos en la siguiente.
Un saludo.

Atentamente,

David Reino

**ANEXO I
PLANIFICADOR DIARIO**

FECHA:

L M X J V S D

| TAREAS PRIORITARIAS | PROGRAMACIÓN POR HORAS | | | |
|---|------------------------|-------|------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ | Hora | Tarea | Nota | |
| | | 1:00 | | |
| | | 2:00 | | |
| | | 3:00 | | |
| OTRAS TAREAS | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ | 4:00 | | | |
| | | 5:00 | | |
| | | 6:00 | | |
| | | 7:00 | | |
| LOGROS DIARIOS | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ | 8:00 | | | |
| | | 9:00 | | |
| | | 10:00 | | |
| | | 11:00 | | |
| ENTRENAMIENTO FÍSICAS | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ | 12:00 | | | |
| | | 13:00 | | |
| | | 14:00 | | |
| | | 15:00 | | |
| TAREAS A MIGRAR PARA MAÑANA | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ | 16:00 | | | |
| | | 17:00 | | |
| | | 18:00 | | |
| | | 19:00 | | |
| NOTA DE PRODUCTIVIDAD: | | | | |
| | 20:00 | | | |
| | 21:00 | | | |
| | 22:00 | | | |
| | 23:00 | | | |
| | 24:00 | | | |

**ANEXO II
CONTROL SEMANAL, METAS Y OBJETIVOS**

| OBJETIVOS ALCANZADOS | AGRADECIMIENTOS |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ • _____ | <ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ • _____ |
| DISTRACCIONES | CÓMO LAS VOY A REDUCIR |
| <ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ • _____ | <ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ • _____ |
| IDEAS O FRASES QUE ME EMPODERAN | METAS PARA LA SEMANA PRÓXIMA |
| <ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ • _____ | <ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ • _____ |
| COSAS A MEJORAR | COMO LAS VOY A MEJORAR |
| <ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ • _____ | <ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ • _____ |
| NOTA DE PRODUCTIVIDAD DE LA SEMANA: | |