

PLANEA TU SEMANA

La semana tiene 168 horas, tiempo suficiente para hacer todo lo que debemos y queremos. Por eso, lo mejor es concentrarse en no perder el tiempo y ser lo más productiva posible. En este planificador semanal escribe todo lo que tengas que hacer: tu rutina diaria, trabajo, citas, eventos y compromisos contigo misma. Así recordarás todo y en una sola hoja podrás ver cómo será tu semana.

HABIT TRACKER

incluido!

Un habit tracker es una herramienta para monitorear el cumplimiento de las actividades que quieres convertir en hábitos. Solo debes usar colores, sellos o stickers para llenar un cuadro el día que cumplas tus hábitos.

¿POR QUÉ LLEVAR UN HABIT TRACKER?

- 1. Motivación:** Ver los cuadritos coloreados con los días que has logrado hacer eso que quieres, te motiva a continuar.
- 2. Constancia:** Apuntar las cosas y hacerles seguimiento diario te ayuda a ser constante.
- 3. Expectativa/Realidad:** Si eres de las que se emociona con cosas poco alcanzables, entenderás con este método lo que realmente puedes hacer.
- 4. Control:** Tomar nota de la veces que haces algo te mostrará que tan persistente eres con tus objetivos.

PLANEA TU SEMANA



SEMANA DEL



AL



LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	
PRÓXIMA SEMANA	

HABIT TRACKER



SEMANA DEL



AL



	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ	DO

COMIDAS Y/O SNACKS



SEMANA DEL



AL



LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	
NOTAS	