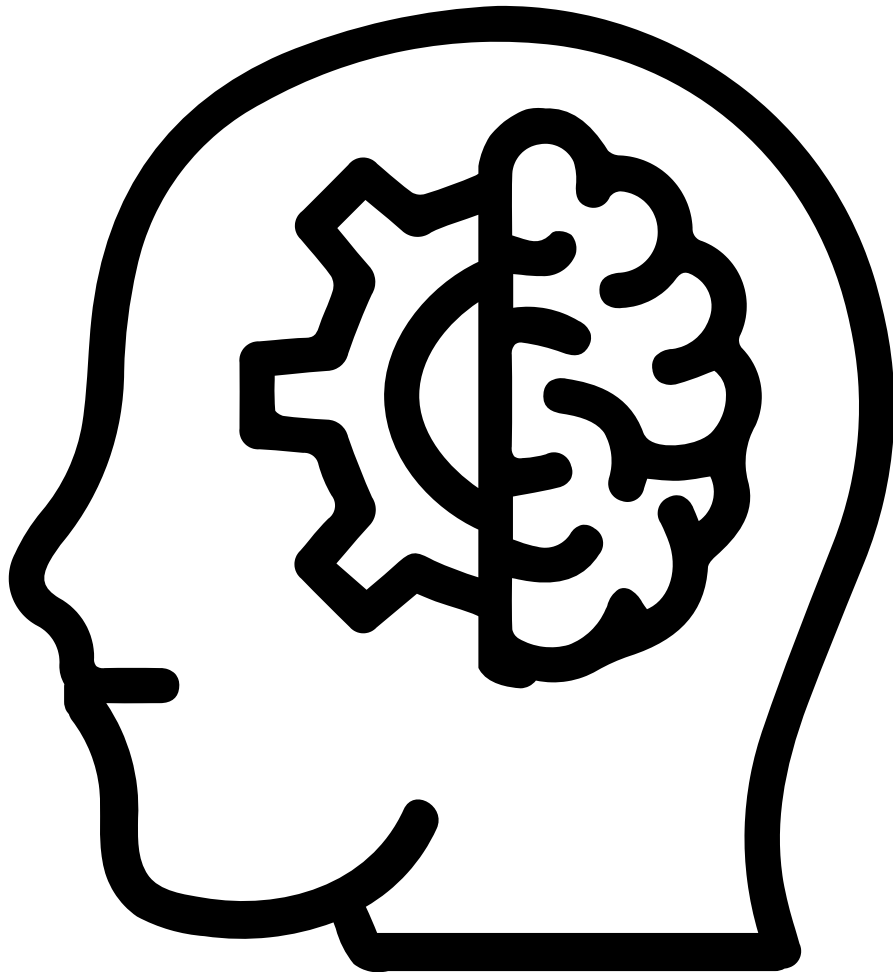


PLANIFICADOR DEL TIEMPO



Lorena “Lolo” Castany
www.psicologiaparaartistas.com

PLANIFICADOR DIARIO

Fecha: S D L M M J V

Horario		Lista de tareas
6:00		☐
7:00		☐
8:00		☐
9:00		☐
10:00		☐
11:00		
12:00		1.
13:00		2.
14:00		3.
15:00		4.
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
Comida del día		Principales prioridades
D: A: C: S:		☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Comida del día		Frase del día
Notas		

PLANIFICADOR SEMANAL

Meta

Prioridades

Por hacer

Cita

Horario	
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

PLANIFICADOR MENSUAL

☐ Ene ☐ Feb ☐ Mar ☐ Abr ☐ May ☐ Jun ☐ July ☐ Ago ☐ Sep ☐ Oct ☐ Nov ☐ Dic

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Notas

PLANIFICADOR ANUAL

Enero

Febrero

Marzo

Abril

Mayo

Junio

Julio

Agosto

Septiembre

Octubre

Noviembre

Diciembre

PLANIFICADOR DE COMIDAS

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Snack
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				
Notas				

PLANIFICADOR DE ESTUDIOS

Fecha	Tarea	Hoy estoy agradecido por
05:00		
06:00		
07:00		
08:00		
09:00		
10:00		Prioridades
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		Por hacer
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		Notas
21:00		
22:00		
23:00		
24:00		

REGISTRO DE MEDICACIÓN

[illegible]

REGISTRO DE SUEÑO

Mes de:

Año:

[illegible]

REGISTRO DE ESTADO DE ÁNIMO

[illegible]

AMOR PROPIO

Fecha:

Semana:

Recordatorio personal

Principales prioridades

Frases

Afirmaciones

Notas personales

PLANIFICADOR DE EJERCICIO

Lunes		Hora:
		Enfoque:
Martes		Hora:
		Enfoque:
Miércoles		Hora:
		Enfoque:
Jueves		Hora:
		Enfoque:
Viernes		Hora:
		Enfoque:
Sábado		Hora:
		Enfoque:
Domingo		Hora:
		Enfoque:

REGISTRO DE GASTOS ANUALES

[illegible]

INGRESOS Y GASTOS

Fecha	Ingreso	Categoría	Monto
			Total:

Fecha	Gasto	Categoría	Monto
			Total:

Notas

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

DATOS DE CONTACTO

Si sientes que necesitas apoyo para liberar tu potencial:

📌 ¡Agenda una entrevista gratuita de 30 min a través del link de la bio o página web de

www.psicologiaparaartistas.com

sin compromiso, y hablemos! Las sesiones son online.

<https://calendly.com/lolocastany>

o solicita información en:

info@psicologiaparaartistas.com

IG: [@psicologiaparaartistas](https://www.instagram.com/psicologiaparaartistas)

