

En este horario escribe todas las actividades que normalmente haces, puede ser tan detalladas como quieras, lo importante será cuando termines de escribir todo, revises y pienses cómo puedes reacomodar tus actividades para que tengas más tiempo libre y dedicárselo a las cosas que más te gusta hacer.

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

6-8 AM							
9-11 AM							
12-2PM							
3-5 PM							
6-8 PM							
9-11 PM							

No olvides poner el tiempo que le dedicas al celular, la tableta, la computadora, ver la televisión... ya que esas actividades también son importantes. ▼