



Abbott

MIS OBJETIVOS, MI PLAN

 OBJETIVO	¿PARA QUÉ?
	<hr/> <hr/> <hr/>

INICIO _____ ¿CUÁNDO DEBO FINALIZAR? _____

 ACCIONES, PASO A PASO	 FECHA LÍMITE	 COMPLETADO
<input type="checkbox"/>		

POSIBLES OBSTÁCULOS 	¿CÓMO VOY A SUPERARLOS? 
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

 PROGRESO	



Abbott

PLANIFICANDO CON ENFOQUE



DEFINO
MI TAREA



La fraccio en “**minitareas**” que me resulten más manejables

MINITAREAS

1

2

3

4

TIEMPO REQUERIDO



Programando mis **minitareas**



ACCIONES



RECORDATORIOS





Abbott

MI PLANIFICADOR DIARIO

D L M M J V S

Fecha

Input fields for date selection

Mi foco hoy

Area for daily focus with a target icon.

Citas para hoy

Area for daily appointments with a star and speech bubble icon.

Prioridades del día

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Area for daily priorities with a cloud icon and numbered list.

Hora **Lo que debo hacer hoy**

Area for hourly tasks with a clock icon and a list of checkboxes.

¿Qué agradezco hoy?

Area for gratitude with a sun icon.

¿Qué resultó bien hoy?

Area for what went well with a person and checkmark icon.

¿Qué me hizo feliz?

Area for what made me happy with a person jumping icon.

¿Qué voy a mejorar?

Area for what to improve with a person and plus icon.



Abbott

PRIORIDADES PARA LA SEMANA

MIS PRIORIDADES PARA LA SEMANA



DEL: AL:

LUNES  	MARTES  	MIÉRCOLES  	JUEVES  
VIERNES  	SÁBADO  	DOMINGO  	LUNES  

OBJETIVO DE LA SEMANA

MI PLAN PARA LOGARLO 



Abbott

MI REFLEXIÓN SEMANAL

SEMANA:



COSAS QUE LOGRÉ ESTA SEMANA



COSAS DIFÍCILES O ESTRESANTES DE LA SEMANA



COSAS QUE APRENDÍ ESTA SEMANA

CHL2329080