

Herramienta: Time blocking para ser una baby boss productiva y sana

▼ Objetivo de la semana:

▼ Afirmación de la semana:

| BLOQUES DE TIEMPO | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---|------------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| MAÑANA: ▶ Elige 1 actividad que cultive tu energía espiritual y física. ▶ Luego 1 o 2 que se relacionen con tus objetivos profesionales. | 7:00 A.M. | | | | | | | |
| | 8:00 A.M. | | | | | | | |
| | 9:00 A.M. | | | | | | | |
| | 10:00 A.M. | | | | | | | |
| | 11:00 A.M. | | | | | | | |
| MEDIODÍA: ▶ Disfruta tu almuerzo. Tómate y regálate ese tiempo. | 12:00 P.M. | | | | | | | |
| | 1:00 P.M. | | | | | | | |
| TARDE: ▶ Haz un buen enfoque en tus objetivos profesionales. | 2:00 P.M. | | | | | | | |
| | 3:00 P.M. | | | | | | | |
| | 4:00 P.M. | | | | | | | |
| | 5:00 P.M. | | | | | | | |
| | 6:00 P.M. | | | | | | | |
| NOCHE: ▶ Ve desconectándote de tu ordenador, tu familia también merece algo de tu tiempo. | 7:00 P.M. | | | | | | | |
| | 8:00 P.M. | | | | | | | |
| | 9:00 P.M. | | | | | | | |