

Planificador semanal

Siete días, prioridades y notas en una sola página

Semana: _____

Objetivo principal: _____

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Lista de tareas

Prioriza lo importante y marca cada tarea terminada

Fecha: _____

Meta del día: _____

Prioridad alta

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Tareas rápidas

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Prioridad media

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Notas

Lista de compras

Organiza la compra por secciones y evita olvidos

Tienda: _____

Presupuesto: _____

Frutas y verduras

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Despensa

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Frío y congelados

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Hogar e higiene

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Otros

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

No olvidar

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Control de hábitos

Registra hasta ocho hábitos durante cuatro semanas

Mes o periodo: _____

Hábito	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

Revisión del periodo

Plan de estudio

Divide un objetivo en sesiones, materiales y revisión

Asignatura o tema: _____

Objetivo

Sesiones

Fecha	Tarea	Tiempo	Hecho

Materiales y dudas para revisar

☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____

Una página flexible para ideas, reuniones o clase

Fecha: _____

[illegible][illegible]