

pensio

Bloqueador de tiempo

5 min

Planea tu día en bloques de tiempo: asigna tareas a horas específicas y reflexiona sobre cómo cambian tu energía y tu enfoque a lo largo del día.

SECCIÓN 1

Fecha

SECCIÓN 2

Bloques de tiempo

| Hora | Tarea | Nivel de energía |

----- ----- -----		
6:00–7:00		
7:00–8:00		
8:00–9:00		
9:00–10:00		
10:00–11:00		
11:00–12:00		
12:00–13:00		
13:00–14:00		
14:00–15:00		
15:00–16:00		
16:00–17:00		
17:00–18:00		

SECCIÓN 3

¿Qué funcionó bien hoy?

SECCIÓN 4

¿Qué cambiaría?

SECCIÓN 5

Notas
