



**DANIEL CESTAU LIZ**

**T I M E M A N A G E M E N T**

**DAILY ACTIVITY**





**DANIEL CESTAU LIZ**

**T I M E M A N A G E M E N T**

Nombre: \_\_\_\_\_

Dirección 1: \_\_\_\_\_

Ciudad - País: \_\_\_\_\_

Dirección 2: \_\_\_\_\_

Ciudad - País: \_\_\_\_\_

Dirección Oficina 1: \_\_\_\_\_

Dirección Oficina 2: \_\_\_\_\_

Teléfono particular: \_\_\_\_\_

Teléfono Celular 1: \_\_\_\_\_

Teléfono Celular 2: \_\_\_\_\_

En caso de pérdida entregar a : \_\_\_\_\_

En caso de Emergencia contactarse con: \_\_\_\_\_

Web: \_\_\_\_\_

E-Mail 1: \_\_\_\_\_

E-Mail 2: \_\_\_\_\_

Número de Licencia de Conducir: \_\_\_\_\_

Número de Pasaporte: \_\_\_\_\_

Otros Documentos 1: \_\_\_\_\_

Otros Documentos 2: \_\_\_\_\_

Teléfono Importante 1: \_\_\_\_\_

Teléfono Importante 2: \_\_\_\_\_

Teléfono Importante 3: \_\_\_\_\_

Redes Sociales:  \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_



# DAILY ACTIVITY

“Cada partícula en la naturaleza, una hoja, una gota, un cristal, un momento del tiempo, está relacionado con el todo y participa de la perfección del todo”.

*Ralph Waldo Emerson.*

## Introducción

Soy Daniel Cestau Liz, empresario, consultor, autor de quince libros de Gestión Comercial, Liderazgo y Motivación y más de cien artículos publicados en medios especializados. Toda la vida he sido un obsesionado del tiempo, he intentado administrarlo de la mejor manera, buscando hacer lo imposible para no “dejarlo escapar”.

Con ese fin he utilizado todos los sistemas de Administración del Tiempo que se me cruzaron en los últimos treinta años por delante: Filofax, Day Runner, Franklin Covey, Smythson´s, entre muchos otros.

Después de décadas de intentar manejar mi tiempo con sistemas ya probados pero no personalizados a mis necesidades particulares decidí desarrollar el mío propio. Un sistema de Administración del Tiempo que acompañe mis rutinas de éxito, un sistema que sea proactivo y no reactivo, que me siga y me impulse hacia el futuro y fundamentalmente que me ayude a cumplir con lo planificado apoyándome administrativamente en el sinnúmero de actividades diferentes y paralelas que desempeño en diferentes países.

Espero que **Daniel Cestau Liz Time Management®** pueda ser para ti un sistema tan bueno como lo está siendo en estos momentos para mí y escucharé tus valiosos puntos de vista al respecto para llevarlo a un nuevo nivel que nos permita lograr todos nuestros objetivos y en el camino contar con toda la información de enorme valor que recogimos a partir de las experiencias vividas.

Escríbeme con tus críticas y puntos de vista a: [dcestau@danielcestauliz.com](mailto:dcestau@danielcestauliz.com)

Muchas Gracias

*Daniel Cestau Liz*



## ¿Agenda de papel o digital?

Hay a disposición, si buscamos en la web, una innumerable cantidad de investigaciones sobre si es mejor utilizar un sistema de Administración del Tiempo digital o en papel.

En mi caso en particular -como considero que nos pasa a todos en estos momentos- tengo en la jornada un “tiempo de pantalla” muy elevado y por eso siempre disfruté de tomar mis notas y llevar mis agendas de forma manual. Es el papel, mi lapicera favorita y la estructura del sistema que me permitirán sacarle el mejor partido a lo más valioso que tenemos en nuestras vidas: El Tiempo.

Nunca me interesó llevar el control de mi vida personal y profesional en un dispositivo y tampoco me ha interesado hacerlo en uno de los nuevos sistemas híbridos que combinan el papel con una aplicación en el celular.

Personalmente, recomiendo el papel. Así fue definitivamente creado este sistema.

## Daily Activity

**Daniel Cestau Liz Time Management Daily Activity®** es el cuaderno principal del sistema y con el que llevaremos el control de todas las variables diarias, ya sea de nuestras actividades personales como profesionales.

Usaremos un ejemplar cada sesenta días.

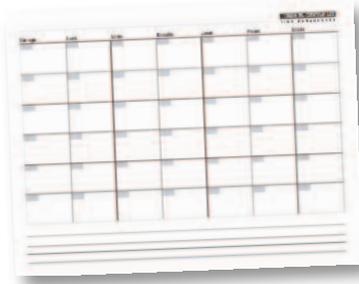
Si bien acumularemos seis cuadernos en el año, la intención es la de tener un elemento de trabajo que nos permita la mayor movilidad posible y que no sea una complicación por su tamaño y su peso, en especial, a la hora de trasladarnos.

El **Daily Activity®** se complementa con un segundo cuaderno **-Annual Activity and Personal Administration®** en el que volcaremos toda nuestra información personal y estratégica, desde lo concerniente a la administración de nuestro patrimonio y claves personales hasta la definición de nuestros objetivos Mensuales y Anuales, haciendo del **Daniel Cestau Liz Time Management®** un sistema completo e integral.

## El Sistema

A continuación analizaremos en detalle cuál es la utilidad específica de cada una de las hojas que hacen a este sistema integral de Administración del Tiempo poniendo como ejemplo de qué manera las utilizo en particular y aprovecho al máximo personalmente para que a la hora que las comiences a usar la práctica te sea más natural y productiva. Me gustaría aclarar que el color amarillo de las hojas corresponde a una costumbre que adopté desde el año 1990 cuando me acostumbré a trabajar sobre *blocks* de hojas rayadas de color *optic yellow*. Estos *blocks* que no se conseguían ni en Argentina, ni Uruguay países donde residía en esos años, los importaba de Estados Unidos cuando durante una década trabajaba en New York adquiriendo mercadería para mis empresas de Venta Directa (Apiani).

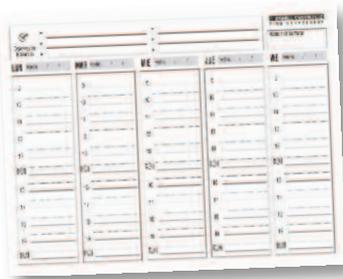
Vamos entonces con la especificación del uso de cada uno de estos instrumentos que considero verdaderas herramientas que nos pueden cambiar radicalmente nuestra vida personal y profesional maximizando lo más preciado que tenemos.



### 1. Hoja de Eventos Mensuales.

La Hoja de Eventos Mensuales es la que encabeza el sistema y su objetivo principal es que contemos con un espacio para llevar el control de los eventos importantes o compromisos ineludibles que vamos a tener durante cada mes.

En este cuaderno en particular contaremos con tres Hojas de Eventos Mensuales destinadas a que podamos ver a simple vista cuáles serán los eventos de los cuales tendremos que estar pendientes en los próximos 90 días.



### 2. Hoja Semanal.

La Hoja Semanal nos permitirá tener una visión sistémica de las obligaciones de agenda que tendremos en los próximos cinco días hábiles. Con una sola mirada veremos cómo está cargada nuestra semana de actividades y en qué horarios. La página incluye el número de semana y el espacio necesario para plasmar los Objetivos que nos hemos propuesto para este periodo de las cinco jornadas laborales previas al fin de semana.



### 3. Hoja de Proyectos.

La Hoja de Proyectos es un clásico en mi organización personal. No recuerdo en qué momento comencé a hacer (a mano) estas hojas en las que dibujaba rectángulos y anotaba adentro de cada uno los proyectos que estaba desarrollando en ese momento. Al igual que la Hoja de Tareas, la Hoja de Proyectos me quita un enorme peso de encima al poder ver todo plasmado delante de mis ojos.



### 4. Hoja de Tareas.

La Hoja de Tareas ha sido otro clásico de mi organización personal desde hace mucho tiempo. Creo -si no me equivoco- que nació un día en la estación de sky de Portillo Chile. En esa época estaba dando los primeros pasos con mi primera empresa de Venta Directa (en Montevideo, Uruguay) y al llegar al hotel llené una hoja con 100 pendientes que traía en la cabeza. Recuerdo cómo sentí en ese momento que me sacaba de arriba un peso enorme. Desde aquel día la “Hoja de Tareas” ha sido una de las herramientas que más han respaldado mis desempeños personales y profesionales. Su objetivo es el de permitirnos “viajar más livianos” sin perder el control de nuestros pendientes.



### 5. Hoja de Llamados.

Semanalmente hago una lista de por lo menos 70 llamados telefónicos con el objetivo de dar seguimiento a tareas profesionales y también para reactivar mi red de relaciones con contactos de México u otros países. Esta lista es indistinta a los llamados telefónicos que hago diariamente por motivos personales o profesionales.



### 6. Hoja de Viajes.

La Hoja de Viajes contiene información detallada de todo lo relacionado al viaje que tengo que realizar en la semana. Habrá una Hoja de Viajes por semana en la cual llevaremos el control del número de los vuelos, los horarios, el hotel, la habitación, la ciudad, etc.. Si bien tomo no menos de 100 vuelos por año nunca llevaba conmigo la información detallada y me acercaba al *counter* de la aerolínea sólo con mi Pasaporte, lo que me generaba muchas veces demoras al embarcar. Esta Hoja solucionó radicalmente esa situación.



### 7. Hoja Diaria.

La Hoja Diaria es de alguna manera la página más importante del sistema de administración ya que busca ayudarme a cumplir con todas mis obligaciones, ya sean personales como profesionales dentro de la jornada. Tendremos cinco hojas por semana. Esta hoja además será un archivo histórico por si por alguna razón en el futuro debo retroceder en el tiempo para buscar alguna información en particular.



### 8. Dorso de la Hoja Diaria.

En el reverso de cada una de las Hojas Diarias encontraremos el espacio necesario para anotar las tareas realizadas, los objetivos cumplidos en el día y notas que podamos necesitar tomar dentro de las veinticuatro horas.

### 9. Hoja de los Sábados.

El sábado es un día que disfruto de tenerlo completamente libre, al igual que el domingo y no agendo ningún tipo de actividades, ni pienso en las tareas pendientes. La hoja correspondiente a esta jornada me apoya únicamente en mis rutinas de éxito de la mañana y cuento con un espacio de “ayuda memoria” para escribir ideas o gráficos, si así lo deseara.



### 10. Hoja de los Domingos.

Si bien el domingo es un día en el que tampoco llevo agenda de mis actividades, sí son muy útiles para mí las últimas horas del día en las que me tomo un tiempo importante -antes de ir a descansar- para realizar la lista de tareas más urgentes. De esta manera, comienzo la primera jornada laboral de la semana con la cabeza despejada ya que todos los pendientes estarán plasmados en esta hoja.

Ahora sí, con esta información que acabas de leer cuentas con todo lo necesario para empezar a usar esta nueva tecnología que -estoy convencido por mi experiencia- te va a mejorar muchas áreas de tu vida que hoy tal vez, no estén organizadas en profundidad como deberían con el fin de acercarte más y alcanzar cada uno de los objetivos que te has propuesto. Vale aclararte, que es aconsejable que comiences a operar **Daniel Cestau Liz Time Management**® para su mayor aprovechamiento el primer día de la jornada laboral. Un lunes.

Te deseo muchos éxitos.

Daniel Cestau Liz



# MIS LEYES DEL ÉXITO

1. Define con extrema claridad los objetivos que quieras alcanzar.
2. Administra con extremo cuidado tu tiempo, es lo más valioso que posees.
2. Nunca dejes de leer.
3. Debes practicar 10,000 horas para ser un líder en tu especialidad y 20,000 horas para ser un verdadero maestro.
4. Construye equipos con sabiduría y paciencia y luego... lídéralos.
5. No dejes pasar un solo día sin capacitarte.
6. Cuida tu salud al extremo, haz actividad física y revisa a conciencia tu alimentación.
7. Diariamente reserva un espacio importante para meditar, agradecer y visualizar.
8. Desarrolla tu propia Red de Relaciones y dedica semanalmente el tiempo necesario para mantenerla y hacerla crecer.
9. En algún punto frena de golpe y permite que las cosas sucedan. El Universo conspirará para que se hagan realidad tal como las soñaste.
10. Siempre debes estar abierto a las Oportunidades que se te presentarán.







Domingo						
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						


Domingo						
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						

---

---

---

---

Domingo						
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						

---



---



---



---

 NOTAS

A large, empty rectangular box with a double-line border, intended for taking notes.

“Cree en tí mismo  
y ya estarás  
a mitad de camino”.

Theodore Roosevelt



Número de Semana: \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_ • \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_ • \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_ • \_\_\_\_\_

Objetivos de la Semana

**LUN**

Fecha: / /

9 \_\_\_\_\_

.....

10 \_\_\_\_\_

.....

11 \_\_\_\_\_

.....

12 \_\_\_\_\_

.....

13 \_\_\_\_\_

.....

14 \_\_\_\_\_

.....

15 \_\_\_\_\_

.....

16 \_\_\_\_\_

.....

17 \_\_\_\_\_

.....

18 \_\_\_\_\_

.....

19 \_\_\_\_\_

.....

**MAR**

Fecha: / /

9 \_\_\_\_\_

.....

10 \_\_\_\_\_

.....

11 \_\_\_\_\_

.....

12 \_\_\_\_\_

.....

13 \_\_\_\_\_

.....

14 \_\_\_\_\_

.....

15 \_\_\_\_\_

.....

16 \_\_\_\_\_

.....

17 \_\_\_\_\_

.....

18 \_\_\_\_\_

.....

19 \_\_\_\_\_

.....

**MIE**

Fecha: / /

9 \_\_\_\_\_

.....

10 \_\_\_\_\_

.....

11 \_\_\_\_\_

.....

12 \_\_\_\_\_

.....

13 \_\_\_\_\_

.....

14 \_\_\_\_\_

.....

15 \_\_\_\_\_

.....

16 \_\_\_\_\_

.....

17 \_\_\_\_\_

.....

18 \_\_\_\_\_

.....

19 \_\_\_\_\_

.....

**JUE**

Fecha: / /

9 \_\_\_\_\_

.....

10 \_\_\_\_\_

.....

11 \_\_\_\_\_

.....

12 \_\_\_\_\_

.....

13 \_\_\_\_\_

.....

14 \_\_\_\_\_

.....

15 \_\_\_\_\_

.....

16 \_\_\_\_\_

.....

17 \_\_\_\_\_

.....

18 \_\_\_\_\_

.....

19 \_\_\_\_\_

.....

**VIE**

Fecha: / /

9 \_\_\_\_\_

.....

10 \_\_\_\_\_

.....

11 \_\_\_\_\_

.....

12 \_\_\_\_\_

.....

13 \_\_\_\_\_

.....

14 \_\_\_\_\_

.....

15 \_\_\_\_\_

.....

16 \_\_\_\_\_

.....

17 \_\_\_\_\_

.....

18 \_\_\_\_\_

.....

19 \_\_\_\_\_

.....

Proyectos

Mes:

Semana:



Tareas Pendientes	_____	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>
	_____	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>
	_____	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>

Mes:

Semana:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
- ★ \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_

26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_
29. \_\_\_\_\_
30. \_\_\_\_\_
31. \_\_\_\_\_
32. \_\_\_\_\_
33. \_\_\_\_\_
34. \_\_\_\_\_
35. \_\_\_\_\_
36. \_\_\_\_\_
37. \_\_\_\_\_
38. \_\_\_\_\_
39. \_\_\_\_\_
40. \_\_\_\_\_
41. \_\_\_\_\_
42. \_\_\_\_\_
43. \_\_\_\_\_
44. \_\_\_\_\_
45. \_\_\_\_\_
46. \_\_\_\_\_
47. \_\_\_\_\_
48. \_\_\_\_\_
49. \_\_\_\_\_
50. \_\_\_\_\_

51. \_\_\_\_\_
52. \_\_\_\_\_
53. \_\_\_\_\_
54. \_\_\_\_\_
55. \_\_\_\_\_
56. \_\_\_\_\_
57. \_\_\_\_\_
58. \_\_\_\_\_
59. \_\_\_\_\_
60. \_\_\_\_\_
61. \_\_\_\_\_
62. \_\_\_\_\_
63. \_\_\_\_\_
64. \_\_\_\_\_
65. \_\_\_\_\_
66. \_\_\_\_\_
67. \_\_\_\_\_
68. \_\_\_\_\_
69. \_\_\_\_\_
70. \_\_\_\_\_
71. \_\_\_\_\_
72. \_\_\_\_\_
73. \_\_\_\_\_
74. \_\_\_\_\_
75. \_\_\_\_\_

Mes:	Semana:
------	---------

 LLAMADOS SEMANALES

1. _____	26. _____	51. _____
2. _____	27. _____	52. _____
3. _____	28. _____	53. _____
4. _____	29. _____	54. _____
5. _____	30. _____	55. _____
6. _____	31. _____	56. _____
7. _____	32. _____	57. _____
8. _____	33. _____	58. _____
9. _____	34. _____	59. _____
10. _____	35. _____	60. _____
11. _____	36. _____	61. _____
12. _____	37. _____	62. _____
 _____	38. _____	63. _____
14. _____	39. _____	64. _____
15. _____	40. _____	65. _____
16. _____	41. _____	66. _____
17. _____	42. _____	67. _____
18. _____	43. _____	68. _____
19. _____	44. _____	69. _____
20. _____	45. _____	70. _____
21. _____	46. _____	71. _____
22. _____	47. _____	72. _____
23. _____	48. _____	73. _____
24. _____	49. _____	74. _____
25. _____	50. _____	75. _____

Aerolínea:  N° Vuelo:

Fecha Ida:  Fecha Regreso:

Horario:  Horario:

País:

Hotel:  Room:



Días que llevo en USA:

Ciudad:

Casa:

OBJETIVOS Y TAREAS DEL VIAJE

1. _____	
2. _____	
3. _____	
4. _____	
5. _____	
6. _____	
7. _____	
8. _____	
9. _____	
10. _____	
11. _____	
12. _____	
_____	
14. _____	
15. _____	
16. _____	
17. _____	
18. _____	
19. _____	
20. _____	
_____	
_____	



Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fecha: / /

LUN ○ MAR ○ MIE ○ JUE ○ VIE ○

Me acosté

🎯 Objetivos del día cumplidos

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

📝 Notas del día

<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>	
---	--

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fecha:    /    /

LUN    MAR    MIE    JUE    VIE  
               

Me acosté

 Objetivos del día cumplidos

- 
- 
- 
- 

 Notas del día

<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/></li><li><input type="checkbox"/></li></ul>	
---	--

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fecha: / /

LUN MAR MIE JUE VIE

Me acosté

### Objetivos del día cumplidos

<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
---

### Notas del día

<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>☆ _____</li></ul>	
---	--

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 NOTAS

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Cómo dormí



Fecha: / /

S Á B A D O

Semana  Me levanté

Ciudad:

Vuelo:

 NOTAS

A large, empty rectangular box with a double-line border, intended for taking notes.

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Cómo dormí

 \_\_\_\_\_

Fecha: / /

DOMINGO

Semana  Me levanté

Ciudad: \_\_\_\_\_

Vuelo: \_\_\_\_\_

 TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

17. \_\_\_\_\_

18. \_\_\_\_\_

19. \_\_\_\_\_

20. \_\_\_\_\_

21. \_\_\_\_\_

22. \_\_\_\_\_

23. \_\_\_\_\_

24. \_\_\_\_\_

25. \_\_\_\_\_

26. \_\_\_\_\_

27. \_\_\_\_\_

28. \_\_\_\_\_

29. \_\_\_\_\_

30. \_\_\_\_\_

31. \_\_\_\_\_

32. \_\_\_\_\_

33. \_\_\_\_\_

34. \_\_\_\_\_

35. \_\_\_\_\_

36. \_\_\_\_\_

37. \_\_\_\_\_

38. \_\_\_\_\_

39. \_\_\_\_\_

40. \_\_\_\_\_

41. \_\_\_\_\_

42. \_\_\_\_\_

43. \_\_\_\_\_

44. \_\_\_\_\_

45. \_\_\_\_\_

46. \_\_\_\_\_

47. \_\_\_\_\_

48. \_\_\_\_\_

 Objetivos de la Semana próxima

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

 NOTAS

A large, empty rectangular box with a double-line border, intended for taking notes.

## **INVIERTE EN TI MISMO**

1. Administra tu tiempo.
2. No dejes nunca de viajar.
3. Elige a tus amigos.  
Somos el promedio de las cinco personas más cercanas.
4. No dejes nunca de buscar aprender nuevas habilidades.
5. Lee, lee, lee.
6. Cuida tu salud.
7. Comienza con tu primer emprendimiento.
8. Expande tu red de relaciones.
9. Paga tus deudas.
10. Ahorra con un fin.
11. Invierte, aunque sea poco.
12. Define con claridad tus objetivos.
13. Encuentra un mentor.
14. Deja de hablar y haz que las cosas ocurran de una vez.
15. **“NUNCA TE OLVIDES DE QUE SOMOS EL RESULTADO DE LOS LIBROS QUE LEEMOS, LOS CAFÉS QUE DISFRUTAMOS, LOS VIAJES QUE HACEMOS Y LAS PERSONAS QUE AMAMOS”.**



Número de Semana: \_\_\_\_\_



Objetivos de la Semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**LUN**

Fecha: / /

9	_____
	.....
10	_____
	.....
11	_____
	.....
12	_____
	.....
13	_____
	.....
	🎯
16	_____
	.....
17	_____
	.....
18	_____
	.....
19	_____
	.....
	🎯

**MAR**

Fecha: / /

9	_____
	.....
10	_____
	.....
11	_____
	.....
12	_____
	.....
13	_____
	.....
	🎯
16	_____
	.....
17	_____
	.....
18	_____
	.....
19	_____
	.....
	🎯

**MIE**

Fecha: / /

9	_____
	.....
10	_____
	.....
11	_____
	.....
12	_____
	.....
13	_____
	.....
	🎯
16	_____
	.....
17	_____
	.....
18	_____
	.....
19	_____
	.....
	🎯

**JUE**

Fecha: / /

9	_____
	.....
10	_____
	.....
11	_____
	.....
12	_____
	.....
13	_____
	.....
	🎯
16	_____
	.....
17	_____
	.....
18	_____
	.....
19	_____
	.....
	🎯

**VIE**

Fecha: / /

9	_____
	.....
10	_____
	.....
11	_____
	.....
12	_____
	.....
13	_____
	.....
	🎯
16	_____
	.....
17	_____
	.....
18	_____
	.....
19	_____
	.....
	🎯

Proyectos

Mes:

Semana:



Tareas Pendientes	_____	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>
	_____	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>
	_____	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>

Mes:

Semana:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
- ★ \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_

26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_
29. \_\_\_\_\_
30. \_\_\_\_\_
31. \_\_\_\_\_
32. \_\_\_\_\_
33. \_\_\_\_\_
34. \_\_\_\_\_
35. \_\_\_\_\_
36. \_\_\_\_\_
37. \_\_\_\_\_
38. \_\_\_\_\_
39. \_\_\_\_\_
40. \_\_\_\_\_
41. \_\_\_\_\_
42. \_\_\_\_\_
43. \_\_\_\_\_
44. \_\_\_\_\_
45. \_\_\_\_\_
46. \_\_\_\_\_
47. \_\_\_\_\_
48. \_\_\_\_\_
49. \_\_\_\_\_
50. \_\_\_\_\_

51. \_\_\_\_\_
52. \_\_\_\_\_
53. \_\_\_\_\_
54. \_\_\_\_\_
55. \_\_\_\_\_
56. \_\_\_\_\_
57. \_\_\_\_\_
58. \_\_\_\_\_
59. \_\_\_\_\_
60. \_\_\_\_\_
61. \_\_\_\_\_
62. \_\_\_\_\_
63. \_\_\_\_\_
64. \_\_\_\_\_
65. \_\_\_\_\_
66. \_\_\_\_\_
67. \_\_\_\_\_
68. \_\_\_\_\_
69. \_\_\_\_\_
70. \_\_\_\_\_
71. \_\_\_\_\_
72. \_\_\_\_\_
73. \_\_\_\_\_
74. \_\_\_\_\_
75. \_\_\_\_\_

Mes:	Semana:
------	---------

 LLAMADOS SEMANALES

1. _____	26. _____	51. _____
2. _____	27. _____	52. _____
3. _____	28. _____	53. _____
4. _____	29. _____	54. _____
5. _____	30. _____	55. _____
6. _____	31. _____	56. _____
7. _____	32. _____	57. _____
8. _____	33. _____	58. _____
9. _____	34. _____	59. _____
10. _____	35. _____	60. _____
11. _____	36. _____	61. _____
12. _____	37. _____	62. _____
 _____	38. _____	63. _____
14. _____	39. _____	64. _____
15. _____	40. _____	65. _____
16. _____	41. _____	66. _____
17. _____	42. _____	67. _____
18. _____	43. _____	68. _____
19. _____	44. _____	69. _____
20. _____	45. _____	70. _____
21. _____	46. _____	71. _____
22. _____	47. _____	72. _____
23. _____	48. _____	73. _____
24. _____	49. _____	74. _____
25. _____	50. _____	75. _____

Aerolínea:  N° Vuelo:

Fecha Ida:  Fecha Regreso:

Horario:  Horario:

País:

Hotel:  Room:



Días que llevo en USA:

Ciudad:

Casa:

OBJETIVOS Y TAREAS DEL VIAJE

1. _____	
2. _____	
3. _____	
4. _____	
5. _____	
6. _____	
7. _____	
8. _____	
9. _____	
10. _____	
11. _____	
12. _____	
_____	
14. _____	
15. _____	
16. _____	
17. _____	
18. _____	
19. _____	
20. _____	
_____	
_____	

Fecha: / /

LUN ○ MAR ○ MIE ○ JUE ○ VIE ○

Me acosté

 Objetivos del día cumplidos

• _____
• _____
• _____
• _____

 Notas del día

• _____	

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fecha: / /

LUN   MAR   MIE   JUE   VIE  
           

Me acosté

 Objetivos del día cumplidos

• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_

 Notas del día

<p>• _____ • _____</p>	
--	--

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fecha:    /    /

LUN    MAR    MIE    JUE    VIE  
○      ○      ○      ○      ○

Me acosté

🎯 **Objetivos del día cumplidos**

• _____
• _____
• _____
• _____

📝 **Notas del día**

• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fecha:     /     /

LUN    MAR    MIE    JUE    VIE  
               

Me acosté

 **Objetivos del día cumplidos**

• _____
• _____
• _____
• _____

 **Notas del día**

• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 NOTAS

Cardio

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Cómo dormí



Fecha: / /

S Á B A D O

Semana  Me levanté

Ciudad:

Vuelo:

 NOTAS

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Cómo dormí

 \_\_\_\_\_

Fecha: / /

DOMINGO

Semana  Me levanté

Ciudad: \_\_\_\_\_

Vuelo: \_\_\_\_\_

 TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

17. \_\_\_\_\_

18. \_\_\_\_\_

19. \_\_\_\_\_

20. \_\_\_\_\_

21. \_\_\_\_\_

22. \_\_\_\_\_

23. \_\_\_\_\_

24. \_\_\_\_\_

25. \_\_\_\_\_

26. \_\_\_\_\_

27. \_\_\_\_\_

28. \_\_\_\_\_

29. \_\_\_\_\_

30. \_\_\_\_\_

31. \_\_\_\_\_

32. \_\_\_\_\_

33. \_\_\_\_\_

34. \_\_\_\_\_

35. \_\_\_\_\_

36. \_\_\_\_\_

37. \_\_\_\_\_

38. \_\_\_\_\_

39. \_\_\_\_\_

40. \_\_\_\_\_

41. \_\_\_\_\_

42. \_\_\_\_\_

43. \_\_\_\_\_

44. \_\_\_\_\_

45. \_\_\_\_\_

46. \_\_\_\_\_

47. \_\_\_\_\_

48. \_\_\_\_\_

 Objetivos de la Semana próxima

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

 NOTAS

A large, empty rectangular box with a double-line border, intended for taking notes.

**SIMPLIFICA**  
**SIMPLIFICA**  
**SIMPLIFICA**  
**SIMPLIFICA**  
**SIMPLIFICA**  
**SIMPLIFICA**  
**SIMPLIFICA**  
**SIMPLIFICA**  
**SIMPLIFICA**  
**SIMPLIFICA**



Número de Semana: \_\_\_\_\_



Objetivos de  
la Semana

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

**LUN**

Fecha: / /

9 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**MAR**

Fecha: / /

9 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**MIE**

Fecha: / /

9 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**JUE**

Fecha: / /

9 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VIE**

Fecha: / /

9 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Proyectos

Mes:

Semana:



Tareas Pendientes	_____	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>
	_____	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>
	_____	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>

Mes:

Semana:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
- ★ \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_

26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_
29. \_\_\_\_\_
30. \_\_\_\_\_
31. \_\_\_\_\_
32. \_\_\_\_\_
33. \_\_\_\_\_
34. \_\_\_\_\_
35. \_\_\_\_\_
36. \_\_\_\_\_
37. \_\_\_\_\_
38. \_\_\_\_\_
39. \_\_\_\_\_
40. \_\_\_\_\_
41. \_\_\_\_\_
42. \_\_\_\_\_
43. \_\_\_\_\_
44. \_\_\_\_\_
45. \_\_\_\_\_
46. \_\_\_\_\_
47. \_\_\_\_\_
48. \_\_\_\_\_
49. \_\_\_\_\_
50. \_\_\_\_\_

51. \_\_\_\_\_
52. \_\_\_\_\_
53. \_\_\_\_\_
54. \_\_\_\_\_
55. \_\_\_\_\_
56. \_\_\_\_\_
57. \_\_\_\_\_
58. \_\_\_\_\_
59. \_\_\_\_\_
60. \_\_\_\_\_
61. \_\_\_\_\_
62. \_\_\_\_\_
63. \_\_\_\_\_
64. \_\_\_\_\_
65. \_\_\_\_\_
66. \_\_\_\_\_
67. \_\_\_\_\_
68. \_\_\_\_\_
69. \_\_\_\_\_
70. \_\_\_\_\_
71. \_\_\_\_\_
72. \_\_\_\_\_
73. \_\_\_\_\_
74. \_\_\_\_\_
75. \_\_\_\_\_

Mes:	Semana:
------	---------

 LLAMADOS SEMANALES

1. _____	26. _____	51. _____
2. _____	27. _____	52. _____
3. _____	28. _____	53. _____
4. _____	29. _____	54. _____
5. _____	30. _____	55. _____
6. _____	31. _____	56. _____
7. _____	32. _____	57. _____
8. _____	33. _____	58. _____
9. _____	34. _____	59. _____
10. _____	35. _____	60. _____
11. _____	36. _____	61. _____
12. _____	37. _____	62. _____
 _____	38. _____	63. _____
14. _____	39. _____	64. _____
15. _____	40. _____	65. _____
16. _____	41. _____	66. _____
17. _____	42. _____	67. _____
18. _____	43. _____	68. _____
19. _____	44. _____	69. _____
20. _____	45. _____	70. _____
21. _____	46. _____	71. _____
22. _____	47. _____	72. _____
23. _____	48. _____	73. _____
24. _____	49. _____	74. _____
25. _____	50. _____	75. _____

Aerolínea:  N° Vuelo:

Fecha Ida:  Fecha Regreso:

Horario:  Horario:

País:

Hotel:  Room:



Días que llevo en USA:

Ciudad:

Casa:

OBJETIVOS Y TAREAS DEL VIAJE

1. _____	
2. _____	
3. _____	
4. _____	
5. _____	
6. _____	
7. _____	
8. _____	
9. _____	
10. _____	
11. _____	
12. _____	
_____	
14. _____	
15. _____	
16. _____	
17. _____	
18. _____	
19. _____	
20. _____	
_____	
_____	

Fecha:     /     /

LUN   MAR   MIE   JUE   VIE  
○      ○      ○      ○      ○

Me acosté

**Objetivos del día cumplidos**

<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li></ul>

**Notas del día**

<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li></ul>	

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fecha:    /    /

LUN    MAR    MIE    JUE    VIE  
               

Me acosté

 **Objetivos del día cumplidos**

•
•
•
•

 **Notas del día**

•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fecha: / /

LUN MAR MIE JUE VIE  
○ ○ ○ ○ ○

Me acosté

### Objetivos del día cumplidos

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Notas del día

• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
☆ _____	
☆ _____	
☆ _____	
☆ _____	
☆ _____	
☆ _____	
☆ _____	
☆ _____	
☆ _____	
☆ _____	
☆ _____	
☆ _____	

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 NOTAS

Cardio

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Cómo dormí

 \_\_\_\_\_

Fecha: / /

S Á B A D O

Semana  Me levanté

Ciudad:

Vuelo:

 NOTAS

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Cómo dormí

 \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_

Fecha: / /

DOMINGO

Semana  Me levanté

Ciudad: \_\_\_\_\_

Vuelo: \_\_\_\_\_

 TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

17. \_\_\_\_\_

18. \_\_\_\_\_

19. \_\_\_\_\_

20. \_\_\_\_\_

21. \_\_\_\_\_

22. \_\_\_\_\_

23. \_\_\_\_\_

24. \_\_\_\_\_

25. \_\_\_\_\_

26. \_\_\_\_\_

27. \_\_\_\_\_

28. \_\_\_\_\_

29. \_\_\_\_\_

30. \_\_\_\_\_

31. \_\_\_\_\_

32. \_\_\_\_\_

33. \_\_\_\_\_

34. \_\_\_\_\_

35. \_\_\_\_\_

36. \_\_\_\_\_

37. \_\_\_\_\_

38. \_\_\_\_\_

39. \_\_\_\_\_

40. \_\_\_\_\_

41. \_\_\_\_\_

42. \_\_\_\_\_

43. \_\_\_\_\_

44. \_\_\_\_\_

45. \_\_\_\_\_

46. \_\_\_\_\_

47. \_\_\_\_\_

48. \_\_\_\_\_

 Objetivos de la Semana próxima

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

 NOTAS

A large, empty rectangular box with a double-line border, intended for taking notes.

**QUIERO QUE TE FORTALEZCAS  
MENTALMENTE,  
AQUÍ TE DEJO LA FÓRMULA:**

1. Deja de gastar energía en cosas que no puedes controlar.
2. Jamás esperes resultados inmediatos.
3. Nunca te vayas a rendir ante el primer fallo.
4. Debes tomar riesgos calculados.
5. No permitas que otros influyan directamente en tus emociones.



Número de Semana: \_\_\_\_\_



Objetivos de la Semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**LUN**

Fecha: / /

9	_____
	.....
10	_____
	.....
11	_____
	.....
12	_____
	.....
13	_____
	.....
	_____
	.....
16	_____
	.....
17	_____
	.....
18	_____
	.....
19	_____
	.....
	_____

**MAR**

Fecha: / /

9	_____
	.....
10	_____
	.....
11	_____
	.....
12	_____
	.....
13	_____
	.....
	_____
	.....
16	_____
	.....
17	_____
	.....
18	_____
	.....
19	_____
	.....
	_____

**MIE**

Fecha: / /

9	_____
	.....
10	_____
	.....
11	_____
	.....
12	_____
	.....
13	_____
	.....
	_____
	.....
16	_____
	.....
17	_____
	.....
18	_____
	.....
19	_____
	.....
	_____

**JUE**

Fecha: / /

9	_____
	.....
10	_____
	.....
11	_____
	.....
12	_____
	.....
13	_____
	.....
	_____
	.....
16	_____
	.....
17	_____
	.....
18	_____
	.....
19	_____
	.....
	_____

**VIE**

Fecha: / /

9	_____
	.....
10	_____
	.....
11	_____
	.....
12	_____
	.....
13	_____
	.....
	_____
	.....
16	_____
	.....
17	_____
	.....
18	_____
	.....
19	_____
	.....
	_____

Proyectos

Mes:

Semana:



Tareas Pendientes	_____	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>
	_____	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>
	_____	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>

Mes:

Semana:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
- ★ \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_

26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_
29. \_\_\_\_\_
30. \_\_\_\_\_
31. \_\_\_\_\_
32. \_\_\_\_\_
33. \_\_\_\_\_
34. \_\_\_\_\_
35. \_\_\_\_\_
36. \_\_\_\_\_
37. \_\_\_\_\_
38. \_\_\_\_\_
39. \_\_\_\_\_
40. \_\_\_\_\_
41. \_\_\_\_\_
42. \_\_\_\_\_
43. \_\_\_\_\_
44. \_\_\_\_\_
45. \_\_\_\_\_
46. \_\_\_\_\_
47. \_\_\_\_\_
48. \_\_\_\_\_
49. \_\_\_\_\_
50. \_\_\_\_\_

51. \_\_\_\_\_
52. \_\_\_\_\_
53. \_\_\_\_\_
54. \_\_\_\_\_
55. \_\_\_\_\_
56. \_\_\_\_\_
57. \_\_\_\_\_
58. \_\_\_\_\_
59. \_\_\_\_\_
60. \_\_\_\_\_
61. \_\_\_\_\_
62. \_\_\_\_\_
63. \_\_\_\_\_
64. \_\_\_\_\_
65. \_\_\_\_\_
66. \_\_\_\_\_
67. \_\_\_\_\_
68. \_\_\_\_\_
69. \_\_\_\_\_
70. \_\_\_\_\_
71. \_\_\_\_\_
72. \_\_\_\_\_
73. \_\_\_\_\_
74. \_\_\_\_\_
75. \_\_\_\_\_

Mes:	Semana:
------	---------

 LLAMADOS SEMANALES

1. _____	26. _____	51. _____
2. _____	27. _____	52. _____
3. _____	28. _____	53. _____
4. _____	29. _____	54. _____
5. _____	30. _____	55. _____
6. _____	31. _____	56. _____
7. _____	32. _____	57. _____
8. _____	33. _____	58. _____
9. _____	34. _____	59. _____
10. _____	35. _____	60. _____
11. _____	36. _____	61. _____
12. _____	37. _____	62. _____
 _____	38. _____	63. _____
14. _____	39. _____	64. _____
15. _____	40. _____	65. _____
16. _____	41. _____	66. _____
17. _____	42. _____	67. _____
18. _____	43. _____	68. _____
19. _____	44. _____	69. _____
20. _____	45. _____	70. _____
21. _____	46. _____	71. _____
22. _____	47. _____	72. _____
23. _____	48. _____	73. _____
24. _____	49. _____	74. _____
25. _____	50. _____	75. _____

Aerolínea:  N° Vuelo:

Fecha Ida:  Fecha Regreso:

Horario:  Horario:

País:

Hotel:  Room:



Días que llevo en USA:

Ciudad:

Casa:

OBJETIVOS Y TAREAS DEL VIAJE

1. _____	
2. _____	
3. _____	
4. _____	
5. _____	
6. _____	
7. _____	
8. _____	
9. _____	
10. _____	
11. _____	
12. _____	
_____	
14. _____	
15. _____	
16. _____	
17. _____	
18. _____	
19. _____	
20. _____	
_____	
_____	

Fecha:     /     /

LUN   MAR   MIE   JUE   VIE  
○     ○     ○     ○     ○

Me acosté

 **Objetivos del día cumplidos**

• _____
• _____
• _____
• _____

 **Notas del día**

• _____	

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

 Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

 \_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

 AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

 TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

 LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

 Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento: 

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 NOTAS

A large, empty rectangular box with a double-line border, intended for taking notes.

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Cómo dormí



Fecha: / /

S Á B A D O

Semana  Me levanté

Ciudad:

Vuelo:

 NOTAS

A large, empty rectangular box with a double-line border, intended for taking notes.

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Cómo dormí

 \_\_\_\_\_

Fecha: / /

DOMINGO

Semana  Me levanté

Ciudad: \_\_\_\_\_

Vuelo: \_\_\_\_\_

 TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

17. \_\_\_\_\_

18. \_\_\_\_\_

19. \_\_\_\_\_

20. \_\_\_\_\_

21. \_\_\_\_\_

22. \_\_\_\_\_

23. \_\_\_\_\_

24. \_\_\_\_\_

25. \_\_\_\_\_

26. \_\_\_\_\_

27. \_\_\_\_\_

28. \_\_\_\_\_

29. \_\_\_\_\_

30. \_\_\_\_\_

31. \_\_\_\_\_

32. \_\_\_\_\_

33. \_\_\_\_\_

34. \_\_\_\_\_

35. \_\_\_\_\_

36. \_\_\_\_\_

37. \_\_\_\_\_

38. \_\_\_\_\_

39. \_\_\_\_\_

40. \_\_\_\_\_

41. \_\_\_\_\_

42. \_\_\_\_\_

43. \_\_\_\_\_

44. \_\_\_\_\_

45. \_\_\_\_\_

46. \_\_\_\_\_

47. \_\_\_\_\_

48. \_\_\_\_\_

 Objetivos de la Semana próxima

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

 NOTAS

A large, empty rectangular box with a double-line border, intended for taking notes.

**10 COSAS  
QUE NO REQUIEREN TALENTO  
Y TE CONVERTIRÁN  
EN UNA GRAN PERSONA:**

1. Sé puntual.
2. Da las gracias.
3. Sonríe.
4. Esfuérzate.
5. Deja que te enseñen.
6. Ten siempre actitud positiva.
7. Ayuda a los demás.
8. Ponle pasión.
9. Aprende de los errores.
10. Di siempre por favor.



Número de Semana: \_\_\_\_\_



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivos de  
la Semana

**LUN**

Fecha: / /

9	_____
	.....
10	_____
	.....
11	_____
	.....
12	_____
	.....
13	_____
	.....
	🎯
16	_____
	.....
17	_____
	.....
18	_____
	.....
19	_____
	.....
	🎯

**MAR**

Fecha: / /

9	_____
	.....
10	_____
	.....
11	_____
	.....
12	_____
	.....
13	_____
	.....
	🎯
16	_____
	.....
17	_____
	.....
18	_____
	.....
19	_____
	.....
	🎯

**MIE**

Fecha: / /

9	_____
	.....
10	_____
	.....
11	_____
	.....
12	_____
	.....
13	_____
	.....
	🎯
16	_____
	.....
17	_____
	.....
18	_____
	.....
19	_____
	.....
	🎯

**JUE**

Fecha: / /

9	_____
	.....
10	_____
	.....
11	_____
	.....
12	_____
	.....
13	_____
	.....
	🎯
16	_____
	.....
17	_____
	.....
18	_____
	.....
19	_____
	.....
	🎯

**VIE**

Fecha: / /

9	_____
	.....
10	_____
	.....
11	_____
	.....
12	_____
	.....
13	_____
	.....
	🎯
16	_____
	.....
17	_____
	.....
18	_____
	.....
19	_____
	.....
	🎯

Proyectos

Mes:

Semana:



Tareas Pendientes	_____	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>
	_____	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>
	_____	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>

Mes:

Semana:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
- ★ \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_

26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_
29. \_\_\_\_\_
30. \_\_\_\_\_
31. \_\_\_\_\_
32. \_\_\_\_\_
33. \_\_\_\_\_
34. \_\_\_\_\_
35. \_\_\_\_\_
36. \_\_\_\_\_
37. \_\_\_\_\_
38. \_\_\_\_\_
39. \_\_\_\_\_
40. \_\_\_\_\_
41. \_\_\_\_\_
42. \_\_\_\_\_
43. \_\_\_\_\_
44. \_\_\_\_\_
45. \_\_\_\_\_
46. \_\_\_\_\_
47. \_\_\_\_\_
48. \_\_\_\_\_
49. \_\_\_\_\_
50. \_\_\_\_\_

51. \_\_\_\_\_
52. \_\_\_\_\_
53. \_\_\_\_\_
54. \_\_\_\_\_
55. \_\_\_\_\_
56. \_\_\_\_\_
57. \_\_\_\_\_
58. \_\_\_\_\_
59. \_\_\_\_\_
60. \_\_\_\_\_
61. \_\_\_\_\_
62. \_\_\_\_\_
63. \_\_\_\_\_
64. \_\_\_\_\_
65. \_\_\_\_\_
66. \_\_\_\_\_
67. \_\_\_\_\_
68. \_\_\_\_\_
69. \_\_\_\_\_
70. \_\_\_\_\_
71. \_\_\_\_\_
72. \_\_\_\_\_
73. \_\_\_\_\_
74. \_\_\_\_\_
75. \_\_\_\_\_

Mes:	Semana:
------	---------

 LLAMADOS SEMANALES

1. _____	26. _____	51. _____
2. _____	27. _____	52. _____
3. _____	28. _____	53. _____
4. _____	29. _____	54. _____
5. _____	30. _____	55. _____
6. _____	31. _____	56. _____
7. _____	32. _____	57. _____
8. _____	33. _____	58. _____
9. _____	34. _____	59. _____
10. _____	35. _____	60. _____
11. _____	36. _____	61. _____
12. _____	37. _____	62. _____
★ _____	38. _____	63. _____
14. _____	39. _____	64. _____
15. _____	40. _____	65. _____
16. _____	41. _____	66. _____
17. _____	42. _____	67. _____
18. _____	43. _____	68. _____
19. _____	44. _____	69. _____
20. _____	45. _____	70. _____
21. _____	46. _____	71. _____
22. _____	47. _____	72. _____
23. _____	48. _____	73. _____
24. _____	49. _____	74. _____
25. _____	50. _____	75. _____

Aerolínea:  N° Vuelo:

Fecha Ida:  Fecha Regreso:

Horario:  Horario:

País:

Hotel:  Room:



Días que llevo en USA:

Ciudad:

Casa:

OBJETIVOS Y TAREAS DEL VIAJE

1. _____	
2. _____	
3. _____	
4. _____	
5. _____	
6. _____	
7. _____	
8. _____	
9. _____	
10. _____	
11. _____	
12. _____	
_____	
14. _____	
15. _____	
16. _____	
17. _____	
18. _____	
19. _____	
20. _____	
_____	
_____	



Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fecha:   /   /

LUN   MAR   MIE   JUE   VIE  
           

Me acosté

**Objetivos del día cumplidos**

• _____
• _____
• _____
• _____

**Notas del día**

• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
• _____	
☆ _____	
☆ _____	
☆ _____	
☆ _____	
☆ _____	
☆ _____	
☆ _____	
☆ _____	
☆ _____	
☆ _____	
☆ _____	

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fecha: / /

LUN MAR MIE JUE VIE

Me acosté

Objetivos del día cumplidos

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Notas del día

<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>☆ _____</li></ul>	
---	--

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fecha:     /     /

LUN   MAR   MIE   JUE   VIE  
○      ○      ○      ○      ○

Me acosté

 Objetivos del día cumplidos

•
_____
•
_____
•
_____
•
_____

 Notas del día

•	
_____	
•	
_____	
•	
_____	
•	
_____	
•	
_____	
•	
_____	
•	
_____	
•	
_____	
•	
_____	
•	
_____	
•	
_____	
•	
_____	
•	
_____	
•	
_____	
•	
_____	
•	
_____	
•	
_____	
•	
_____	

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 NOTAS

A large, empty rectangular box with a double-line border, intended for taking notes.

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Cómo dormí



Fecha: / /

S Á B A D O

Semana  Me levanté

Ciudad:

Vuelo:

 NOTAS

A large, empty rectangular box with a double-line border, intended for taking notes.

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Cómo dormí

 \_\_\_\_\_

Fecha: / /

DOMINGO

Semana  Me levanté

Ciudad: \_\_\_\_\_

Vuelo: \_\_\_\_\_

 TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

17. \_\_\_\_\_

18. \_\_\_\_\_

19. \_\_\_\_\_

20. \_\_\_\_\_

21. \_\_\_\_\_

22. \_\_\_\_\_

23. \_\_\_\_\_

24. \_\_\_\_\_

25. \_\_\_\_\_

26. \_\_\_\_\_

27. \_\_\_\_\_

28. \_\_\_\_\_

29. \_\_\_\_\_

30. \_\_\_\_\_

31. \_\_\_\_\_

32. \_\_\_\_\_

33. \_\_\_\_\_

34. \_\_\_\_\_

35. \_\_\_\_\_

36. \_\_\_\_\_

37. \_\_\_\_\_

38. \_\_\_\_\_

39. \_\_\_\_\_

40. \_\_\_\_\_

41. \_\_\_\_\_

42. \_\_\_\_\_

43. \_\_\_\_\_

44. \_\_\_\_\_

45. \_\_\_\_\_

46. \_\_\_\_\_

47. \_\_\_\_\_

48. \_\_\_\_\_

 Objetivos de la Semana próxima

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

 NOTAS

A large, empty rectangular box with a double-line border, intended for taking notes.

**10 CUALIDADES  
QUE NECESITARÁS  
PARA “LLEGAR”:**

1. Actitud positiva.
2. Entusiasmo.
3. Determinación.
4. Motivación.
5. Confianza.
6. Optimismo.
7. Dedicación.
8. Alegría.
9. Capacidad de escuchar.
10. Paciencia.



Número de Semana: \_\_\_\_\_



Objetivos de la Semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**LUN**

Fecha: / /

9	_____
	.....
10	_____
	.....
11	_____
	.....
12	_____
	.....
13	_____
	.....
	_____
	.....
16	_____
	.....
17	_____
	.....
18	_____
	.....
19	_____
	.....
	_____

**MAR**

Fecha: / /

9	_____
	.....
10	_____
	.....
11	_____
	.....
12	_____
	.....
13	_____
	.....
	_____
	.....
16	_____
	.....
17	_____
	.....
18	_____
	.....
19	_____
	.....
	_____

**MIE**

Fecha: / /

9	_____
	.....
10	_____
	.....
11	_____
	.....
12	_____
	.....
13	_____
	.....
	_____
	.....
16	_____
	.....
17	_____
	.....
18	_____
	.....
19	_____
	.....
	_____

**JUE**

Fecha: / /

9	_____
	.....
10	_____
	.....
11	_____
	.....
12	_____
	.....
13	_____
	.....
	_____
	.....
16	_____
	.....
17	_____
	.....
18	_____
	.....
19	_____
	.....
	_____

**VIE**

Fecha: / /

9	_____
	.....
10	_____
	.....
11	_____
	.....
12	_____
	.....
13	_____
	.....
	_____
	.....
16	_____
	.....
17	_____
	.....
18	_____
	.....
19	_____
	.....
	_____

Proyectos

Mes:

Semana:



Tareas Pendientes	_____	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>
	_____	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>
	_____	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>

Mes:

Semana:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
- ★ \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_

26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_
29. \_\_\_\_\_
30. \_\_\_\_\_
31. \_\_\_\_\_
32. \_\_\_\_\_
33. \_\_\_\_\_
34. \_\_\_\_\_
35. \_\_\_\_\_
36. \_\_\_\_\_
37. \_\_\_\_\_
38. \_\_\_\_\_
39. \_\_\_\_\_
40. \_\_\_\_\_
41. \_\_\_\_\_
42. \_\_\_\_\_
43. \_\_\_\_\_
44. \_\_\_\_\_
45. \_\_\_\_\_
46. \_\_\_\_\_
47. \_\_\_\_\_
48. \_\_\_\_\_
49. \_\_\_\_\_
50. \_\_\_\_\_

51. \_\_\_\_\_
52. \_\_\_\_\_
53. \_\_\_\_\_
54. \_\_\_\_\_
55. \_\_\_\_\_
56. \_\_\_\_\_
57. \_\_\_\_\_
58. \_\_\_\_\_
59. \_\_\_\_\_
60. \_\_\_\_\_
61. \_\_\_\_\_
62. \_\_\_\_\_
63. \_\_\_\_\_
64. \_\_\_\_\_
65. \_\_\_\_\_
66. \_\_\_\_\_
67. \_\_\_\_\_
68. \_\_\_\_\_
69. \_\_\_\_\_
70. \_\_\_\_\_
71. \_\_\_\_\_
72. \_\_\_\_\_
73. \_\_\_\_\_
74. \_\_\_\_\_
75. \_\_\_\_\_

Mes:	Semana:
------	---------

 LLAMADOS SEMANALES

1. _____	26. _____	51. _____
2. _____	27. _____	52. _____
3. _____	28. _____	53. _____
4. _____	29. _____	54. _____
5. _____	30. _____	55. _____
6. _____	31. _____	56. _____
7. _____	32. _____	57. _____
8. _____	33. _____	58. _____
9. _____	34. _____	59. _____
10. _____	35. _____	60. _____
11. _____	36. _____	61. _____
12. _____	37. _____	62. _____
★ _____	38. _____	63. _____
14. _____	39. _____	64. _____
15. _____	40. _____	65. _____
16. _____	41. _____	66. _____
17. _____	42. _____	67. _____
18. _____	43. _____	68. _____
19. _____	44. _____	69. _____
20. _____	45. _____	70. _____
21. _____	46. _____	71. _____
22. _____	47. _____	72. _____
23. _____	48. _____	73. _____
24. _____	49. _____	74. _____
25. _____	50. _____	75. _____

Aerolínea:  N° Vuelo:

Fecha Ida:  Fecha Regreso:

Horario:  Horario:

País:

Hotel:  Room:



Días que llevo en USA:

Ciudad:

Casa:

OBJETIVOS Y TAREAS DEL VIAJE

1. _____	
2. _____	
3. _____	
4. _____	
5. _____	
6. _____	
7. _____	
8. _____	
9. _____	
10. _____	
11. _____	
12. _____	
_____	
14. _____	
15. _____	
16. _____	
17. _____	
18. _____	
19. _____	
20. _____	
_____	
_____	



Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fecha:   /   /

LUN   MAR   MIE   JUE   VIE  
○   ○   ○   ○   ○

Me acosté

🎯 Objetivos del día cumplidos

• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_

🖋️ Notas del día

<p>• _____</p> <p>☆ _____</p>	
--	--

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fecha:    /    /

LUN    MAR    MIE    JUE    VIE  
               

Me acosté

 Objetivos del día cumplidos

<input type="radio"/>	_____

 Notas del día

<input type="radio"/>	
_____	
<input type="radio"/>	
_____	
<input type="radio"/>	
_____	
<input type="radio"/>	
_____	
<input type="radio"/>	
_____	
<input type="radio"/>	
_____	
<input type="radio"/>	
_____	
<input type="radio"/>	
_____	
<input type="radio"/>	
_____	
<input type="radio"/>	
_____	

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 NOTAS

A large, empty rectangular box with a double-line border, intended for taking notes.

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Cómo dormí



Fecha: / /

S Á B A D O

Semana  Me levanté

Ciudad:

Vuelo:

 NOTAS

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Cómo dormí

 \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_

Fecha: / /

DOMINGO

Semana  Me levanté

Ciudad: \_\_\_\_\_

Vuelo: \_\_\_\_\_

 TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

17. \_\_\_\_\_

18. \_\_\_\_\_

19. \_\_\_\_\_

20. \_\_\_\_\_

21. \_\_\_\_\_

22. \_\_\_\_\_

23. \_\_\_\_\_

24. \_\_\_\_\_

25. \_\_\_\_\_

26. \_\_\_\_\_

27. \_\_\_\_\_

28. \_\_\_\_\_

29. \_\_\_\_\_

30. \_\_\_\_\_

31. \_\_\_\_\_

32. \_\_\_\_\_

33. \_\_\_\_\_

34. \_\_\_\_\_

35. \_\_\_\_\_

36. \_\_\_\_\_

37. \_\_\_\_\_

38. \_\_\_\_\_

39. \_\_\_\_\_

40. \_\_\_\_\_

41. \_\_\_\_\_

42. \_\_\_\_\_

43. \_\_\_\_\_

44. \_\_\_\_\_

45. \_\_\_\_\_

46. \_\_\_\_\_

47. \_\_\_\_\_

48. \_\_\_\_\_

 Objetivos de la Semana próxima

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

 NOTAS

## **CADA DÍA CUENTA...**

"Vive cada día como si fuese el último... porque un día, ésto va a ser verdad"...



Número de Semana: \_\_\_\_\_



Objetivos de la Semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**LUN**

Fecha: / /

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

**MAR**

Fecha: / /

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

**MIE**

Fecha: / /

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

**JUE**

Fecha: / /

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

**VIE**

Fecha: / /

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

Proyectos

Mes:

Semana:



Tareas Pendientes	_____	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>
	_____	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>
	_____	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>

Mes:

Semana:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
- ★ \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_

26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_
29. \_\_\_\_\_
30. \_\_\_\_\_
31. \_\_\_\_\_
32. \_\_\_\_\_
33. \_\_\_\_\_
34. \_\_\_\_\_
35. \_\_\_\_\_
36. \_\_\_\_\_
37. \_\_\_\_\_
38. \_\_\_\_\_
39. \_\_\_\_\_
40. \_\_\_\_\_
41. \_\_\_\_\_
42. \_\_\_\_\_
43. \_\_\_\_\_
44. \_\_\_\_\_
45. \_\_\_\_\_
46. \_\_\_\_\_
47. \_\_\_\_\_
48. \_\_\_\_\_
49. \_\_\_\_\_
50. \_\_\_\_\_

51. \_\_\_\_\_
52. \_\_\_\_\_
53. \_\_\_\_\_
54. \_\_\_\_\_
55. \_\_\_\_\_
56. \_\_\_\_\_
57. \_\_\_\_\_
58. \_\_\_\_\_
59. \_\_\_\_\_
60. \_\_\_\_\_
61. \_\_\_\_\_
62. \_\_\_\_\_
63. \_\_\_\_\_
64. \_\_\_\_\_
65. \_\_\_\_\_
66. \_\_\_\_\_
67. \_\_\_\_\_
68. \_\_\_\_\_
69. \_\_\_\_\_
70. \_\_\_\_\_
71. \_\_\_\_\_
72. \_\_\_\_\_
73. \_\_\_\_\_
74. \_\_\_\_\_
75. \_\_\_\_\_

Mes:	Semana:
------	---------

 LLAMADOS SEMANALES

1. _____	26. _____	51. _____
2. _____	27. _____	52. _____
3. _____	28. _____	53. _____
4. _____	29. _____	54. _____
5. _____	30. _____	55. _____
6. _____	31. _____	56. _____
7. _____	32. _____	57. _____
8. _____	33. _____	58. _____
9. _____	34. _____	59. _____
10. _____	35. _____	60. _____
11. _____	36. _____	61. _____
12. _____	37. _____	62. _____
 _____	38. _____	63. _____
14. _____	39. _____	64. _____
15. _____	40. _____	65. _____
16. _____	41. _____	66. _____
17. _____	42. _____	67. _____
18. _____	43. _____	68. _____
19. _____	44. _____	69. _____
20. _____	45. _____	70. _____
21. _____	46. _____	71. _____
22. _____	47. _____	72. _____
23. _____	48. _____	73. _____
24. _____	49. _____	74. _____
25. _____	50. _____	75. _____

Aerolínea:  N° Vuelo:

Fecha Ida:  Fecha Regreso:

Horario:  Horario:

País:

Hotel:  Room:



Días que llevo en USA:

Ciudad:

Casa:

OBJETIVOS Y TAREAS DEL VIAJE

1. _____	
2. _____	
3. _____	
4. _____	
5. _____	
6. _____	
7. _____	
8. _____	
9. _____	
10. _____	
11. _____	
12. _____	
_____	
14. _____	
15. _____	
16. _____	
17. _____	
18. _____	
19. _____	
20. _____	
_____	
_____	

Fecha: / /

LUN MAR MIE JUE VIE  
○ ○ ○ ○ ○

Me acosté

Objetivos del día cumplidos

•
•
•
•

Notas del día

•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fecha: / /

LUN ○ MAR ○ MIE ○ JUE ○ VIE ○

Me acosté

Objetivos del día cumplidos

• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_

Notas del día

• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 NOTAS

A large, empty rectangular box with a double-line border, intended for taking notes.

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Cómo dormí



Fecha: / /

S Á B A D O

Semana  Me levanté

Ciudad:

Vuelo:

 NOTAS

A large, empty rectangular box with a double-line border, intended for taking notes.

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Cómo dormí

 \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_

Fecha: / /

DOMINGO

Semana  Me levanté

Ciudad: \_\_\_\_\_

Vuelo: \_\_\_\_\_

 TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

17. \_\_\_\_\_

18. \_\_\_\_\_

19. \_\_\_\_\_

20. \_\_\_\_\_

21. \_\_\_\_\_

22. \_\_\_\_\_

23. \_\_\_\_\_

24. \_\_\_\_\_

25. \_\_\_\_\_

26. \_\_\_\_\_

27. \_\_\_\_\_

28. \_\_\_\_\_

29. \_\_\_\_\_

30. \_\_\_\_\_

31. \_\_\_\_\_

32. \_\_\_\_\_

33. \_\_\_\_\_

34. \_\_\_\_\_

35. \_\_\_\_\_

36. \_\_\_\_\_

37. \_\_\_\_\_

38. \_\_\_\_\_

39. \_\_\_\_\_

40. \_\_\_\_\_

41. \_\_\_\_\_

42. \_\_\_\_\_

43. \_\_\_\_\_

44. \_\_\_\_\_

45. \_\_\_\_\_

46. \_\_\_\_\_

47. \_\_\_\_\_

48. \_\_\_\_\_

 Objetivos de la Semana próxima

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

 NOTAS

A large, empty rectangular box with a double-line border, intended for taking notes.

## ESTOS SON LOS NUEVE ERRORES EN LOS QUE NO PUEDES CAER JAMÁS

- Trabajar en el sueño de otro.
- Permitir que otra persona que no seas tú mismo defina tu valor.
- Aceptar excusas.
- Rodearte de la gente equivocada.
- Permanecer en tu Zona de Confort.
- Permitir que tropiezos temporales te convenzan de que son fallas permanentes.
- Intentar adaptarse a la situación en vez de sobresalir.
- Pensar que hay una cantidad fija y limitada de Éxito disponible.
- Creer que tienes todo el tiempo del mundo.



Número de Semana: \_\_\_\_\_



Objetivos de la Semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**LUN**

Fecha: / /

9	_____
	.....
10	_____
	.....
11	_____
	.....
12	_____
	.....
13	_____
	.....
	_____
	.....
16	_____
	.....
17	_____
	.....
18	_____
	.....
19	_____
	.....
	_____

**MAR**

Fecha: / /

9	_____
	.....
10	_____
	.....
11	_____
	.....
12	_____
	.....
13	_____
	.....
	_____
	.....
16	_____
	.....
17	_____
	.....
18	_____
	.....
19	_____
	.....
	_____

**MIE**

Fecha: / /

9	_____
	.....
10	_____
	.....
11	_____
	.....
12	_____
	.....
13	_____
	.....
	_____
	.....
16	_____
	.....
17	_____
	.....
18	_____
	.....
19	_____
	.....
	_____

**JUE**

Fecha: / /

9	_____
	.....
10	_____
	.....
11	_____
	.....
12	_____
	.....
13	_____
	.....
	_____
	.....
16	_____
	.....
17	_____
	.....
18	_____
	.....
19	_____
	.....
	_____

**VIE**

Fecha: / /

9	_____
	.....
10	_____
	.....
11	_____
	.....
12	_____
	.....
13	_____
	.....
	_____
	.....
16	_____
	.....
17	_____
	.....
18	_____
	.....
19	_____
	.....
	_____

Proyectos

Mes:

Semana:



Tareas Pendientes	_____	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>
	_____	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>
	_____	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>

Mes: <input type="text"/>	Semana: <input type="text"/>
---------------------------	------------------------------

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
- ★ \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_

26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_
29. \_\_\_\_\_
30. \_\_\_\_\_
31. \_\_\_\_\_
32. \_\_\_\_\_
33. \_\_\_\_\_
34. \_\_\_\_\_
35. \_\_\_\_\_
36. \_\_\_\_\_
37. \_\_\_\_\_
38. \_\_\_\_\_
39. \_\_\_\_\_
40. \_\_\_\_\_
41. \_\_\_\_\_
42. \_\_\_\_\_
43. \_\_\_\_\_
44. \_\_\_\_\_
45. \_\_\_\_\_
46. \_\_\_\_\_
47. \_\_\_\_\_
48. \_\_\_\_\_
49. \_\_\_\_\_
50. \_\_\_\_\_

51. \_\_\_\_\_
52. \_\_\_\_\_
53. \_\_\_\_\_
54. \_\_\_\_\_
55. \_\_\_\_\_
56. \_\_\_\_\_
57. \_\_\_\_\_
58. \_\_\_\_\_
59. \_\_\_\_\_
60. \_\_\_\_\_
61. \_\_\_\_\_
62. \_\_\_\_\_
63. \_\_\_\_\_
64. \_\_\_\_\_
65. \_\_\_\_\_
66. \_\_\_\_\_
67. \_\_\_\_\_
68. \_\_\_\_\_
69. \_\_\_\_\_
70. \_\_\_\_\_
71. \_\_\_\_\_
72. \_\_\_\_\_
73. \_\_\_\_\_
74. \_\_\_\_\_
75. \_\_\_\_\_

Mes:	Semana:
------	---------

 LLAMADOS SEMANALES

1. _____	26. _____	51. _____
2. _____	27. _____	52. _____
3. _____	28. _____	53. _____
4. _____	29. _____	54. _____
5. _____	30. _____	55. _____
6. _____	31. _____	56. _____
7. _____	32. _____	57. _____
8. _____	33. _____	58. _____
9. _____	34. _____	59. _____
10. _____	35. _____	60. _____
11. _____	36. _____	61. _____
12. _____	37. _____	62. _____
★ _____	38. _____	63. _____
14. _____	39. _____	64. _____
15. _____	40. _____	65. _____
16. _____	41. _____	66. _____
17. _____	42. _____	67. _____
18. _____	43. _____	68. _____
19. _____	44. _____	69. _____
20. _____	45. _____	70. _____
21. _____	46. _____	71. _____
22. _____	47. _____	72. _____
23. _____	48. _____	73. _____
24. _____	49. _____	74. _____
25. _____	50. _____	75. _____

Aerolínea:  N° Vuelo:

Fecha Ida:  Fecha Regreso:

Horario:  Horario:

País:

Hotel:  Room:



Días que llevo en USA:

Ciudad:

Casa:

OBJETIVOS Y TAREAS DEL VIAJE

1. _____	
2. _____	
3. _____	
4. _____	
5. _____	
6. _____	
7. _____	
8. _____	
9. _____	
10. _____	
11. _____	
12. _____	
_____	
14. _____	
15. _____	
16. _____	
17. _____	
18. _____	
19. _____	
20. _____	
_____	
_____	

Fecha: / /

- LUN ○ MAR ○ MIE ○ JUE ○ VIE ○

Me acosté

🎯 **Objetivos del día cumplidos**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

✍️ **Notas del día**

<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>	
---	--

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fecha:    /    /

LUN    MAR    MIE    JUE    VIE  
               

Me acosté

🎯 **Objetivos del día cumplidos**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

 **Notas del día**

<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>	
---	--

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fecha:    /    /

- LUN    MAR    MIE    JUE    VIE  
○    ○    ○    ○    ○

Me acosté

 **Objetivos del día cumplidos**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

 **Notas del día**

<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>	
---	--

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 NOTAS

A large, empty rectangular box with a double-line border, intended for taking notes.

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Cómo dormí



Fecha: / /

S Á B A D O

Semana  Me levanté

Ciudad:

Vuelo:

 NOTAS

A large, empty rectangular box with a double-line border, intended for taking notes.

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Cómo dormí

 \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_

Fecha: / /

DOMINGO

Semana  Me levanté

Ciudad: \_\_\_\_\_

Vuelo: \_\_\_\_\_

 TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

17. \_\_\_\_\_

18. \_\_\_\_\_

19. \_\_\_\_\_

20. \_\_\_\_\_

21. \_\_\_\_\_

22. \_\_\_\_\_

23. \_\_\_\_\_

24. \_\_\_\_\_

25. \_\_\_\_\_

26. \_\_\_\_\_

27. \_\_\_\_\_

28. \_\_\_\_\_

29. \_\_\_\_\_

30. \_\_\_\_\_

31. \_\_\_\_\_

32. \_\_\_\_\_

33. \_\_\_\_\_

34. \_\_\_\_\_

35. \_\_\_\_\_

36. \_\_\_\_\_

37. \_\_\_\_\_

38. \_\_\_\_\_

39. \_\_\_\_\_

40. \_\_\_\_\_

41. \_\_\_\_\_

42. \_\_\_\_\_

43. \_\_\_\_\_

44. \_\_\_\_\_

45. \_\_\_\_\_

46. \_\_\_\_\_

47. \_\_\_\_\_

48. \_\_\_\_\_

 Objetivos de la Semana próxima

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

 NOTAS

A large, empty rectangular box with a double-line border, intended for taking notes.

**SIGUE TUS SUEÑOS,  
ELLOS SABEN EL CAMINO**

Si tú no tienes un sueño...

¿cómo podrías hacerlo realidad?



Número de Semana: \_\_\_\_\_



Objetivos de la Semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**LUN**

Fecha: / /

9	_____
	.....
10	_____
	.....
11	_____
	.....
12	_____
	.....
13	_____
	.....
	_____
	.....
16	_____
	.....
17	_____
	.....
18	_____
	.....
19	_____
	.....
	_____

**MAR**

Fecha: / /

9	_____
	.....
10	_____
	.....
11	_____
	.....
12	_____
	.....
13	_____
	.....
	_____
	.....
16	_____
	.....
17	_____
	.....
18	_____
	.....
19	_____
	.....
	_____

**MIE**

Fecha: / /

9	_____
	.....
10	_____
	.....
11	_____
	.....
12	_____
	.....
13	_____
	.....
	_____
	.....
16	_____
	.....
17	_____
	.....
18	_____
	.....
19	_____
	.....
	_____

**JUE**

Fecha: / /

9	_____
	.....
10	_____
	.....
11	_____
	.....
12	_____
	.....
13	_____
	.....
	_____
	.....
16	_____
	.....
17	_____
	.....
18	_____
	.....
19	_____
	.....
	_____

**VIE**

Fecha: / /

9	_____
	.....
10	_____
	.....
11	_____
	.....
12	_____
	.....
13	_____
	.....
	_____
	.....
16	_____
	.....
17	_____
	.....
18	_____
	.....
19	_____
	.....
	_____

Proyectos

Mes:

Semana:



Tareas Pendientes	_____	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>
	_____	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>
	_____	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>

Mes:

Semana:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
- ★ \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_

26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_
29. \_\_\_\_\_
30. \_\_\_\_\_
31. \_\_\_\_\_
32. \_\_\_\_\_
33. \_\_\_\_\_
34. \_\_\_\_\_
35. \_\_\_\_\_
36. \_\_\_\_\_
37. \_\_\_\_\_
38. \_\_\_\_\_
39. \_\_\_\_\_
40. \_\_\_\_\_
41. \_\_\_\_\_
42. \_\_\_\_\_
43. \_\_\_\_\_
44. \_\_\_\_\_
45. \_\_\_\_\_
46. \_\_\_\_\_
47. \_\_\_\_\_
48. \_\_\_\_\_
50. \_\_\_\_\_
51. \_\_\_\_\_

52. \_\_\_\_\_
53. \_\_\_\_\_
54. \_\_\_\_\_
55. \_\_\_\_\_
56. \_\_\_\_\_
57. \_\_\_\_\_
58. \_\_\_\_\_
59. \_\_\_\_\_
60. \_\_\_\_\_
61. \_\_\_\_\_
62. \_\_\_\_\_
63. \_\_\_\_\_
64. \_\_\_\_\_
65. \_\_\_\_\_
66. \_\_\_\_\_
67. \_\_\_\_\_
68. \_\_\_\_\_
69. \_\_\_\_\_
70. \_\_\_\_\_
71. \_\_\_\_\_
72. \_\_\_\_\_
73. \_\_\_\_\_
74. \_\_\_\_\_
75. \_\_\_\_\_
76. \_\_\_\_\_

Mes:	Semana:
------	---------

 LLAMADOS SEMANALES

1. _____	26. _____	51. _____
2. _____	27. _____	52. _____
3. _____	28. _____	53. _____
4. _____	29. _____	54. _____
5. _____	30. _____	55. _____
6. _____	31. _____	56. _____
7. _____	32. _____	57. _____
8. _____	33. _____	58. _____
9. _____	34. _____	59. _____
10. _____	35. _____	60. _____
11. _____	36. _____	61. _____
12. _____	37. _____	62. _____
 _____	38. _____	63. _____
14. _____	39. _____	64. _____
15. _____	40. _____	65. _____
16. _____	41. _____	66. _____
17. _____	42. _____	67. _____
18. _____	43. _____	68. _____
19. _____	44. _____	69. _____
20. _____	45. _____	70. _____
21. _____	46. _____	71. _____
22. _____	47. _____	72. _____
23. _____	48. _____	73. _____
24. _____	49. _____	74. _____
25. _____	50. _____	75. _____

Aerolínea:  N° Vuelo:

Fecha Ida:  Fecha Regreso:

Horario:  Horario:

País:

Hotel:  Room:



Días que llevo en USA:

Ciudad:

Casa:

OBJETIVOS Y TAREAS DEL VIAJE

1. _____	
2. _____	
3. _____	
4. _____	
5. _____	
6. _____	
7. _____	
8. _____	
9. _____	
10. _____	
11. _____	
12. _____	
_____	
14. _____	
15. _____	
16. _____	
17. _____	
18. _____	
19. _____	
20. _____	
_____	
_____	



Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

Estoy leyendo

**¡IMPORTANTE!**

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

Estoy leyendo

**¡IMPORTANTE!**

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fecha: / /

LUN MAR MIE JUE VIE

Me acosté

 Objetivos del día cumplidos

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

 Notas del día

<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul>	
--	--

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo dormí?

\_\_\_\_\_

Fecha: / /

LUN  MAR  MIE  JUE  VIE

Semana  Me levanté

Ciudad:

AGENDA

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

LLAMADOS

1. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

Logro del día

\_\_\_\_\_

Estoy leyendo

\_\_\_\_\_

**¡IMPORTANTE!**

Comprar: \_\_\_\_\_

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 NOTAS

A large, empty rectangular box with a double-line border, intended for taking notes.

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Cómo dormí



Fecha: / /

S Á B A D O

Semana  Me levanté

Ciudad:

Vuelo:

 NOTAS

Cardio:

Fuerza:

Deporte:

Ayuno:

Peso:

Vitam:

Agradecimientos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Cómo dormí

 \_\_\_\_\_

Fecha: / /

DOMINGO

Semana  Me levanté

Ciudad: \_\_\_\_\_

Vuelo: \_\_\_\_\_

 TAREAS

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

17. \_\_\_\_\_

18. \_\_\_\_\_

19. \_\_\_\_\_

20. \_\_\_\_\_

21. \_\_\_\_\_

22. \_\_\_\_\_

23. \_\_\_\_\_

24. \_\_\_\_\_

25. \_\_\_\_\_

26. \_\_\_\_\_

27. \_\_\_\_\_

28. \_\_\_\_\_

29. \_\_\_\_\_

30. \_\_\_\_\_

31. \_\_\_\_\_

32. \_\_\_\_\_

33. \_\_\_\_\_

34. \_\_\_\_\_

35. \_\_\_\_\_

36. \_\_\_\_\_

37. \_\_\_\_\_

38. \_\_\_\_\_

39. \_\_\_\_\_

40. \_\_\_\_\_

41. \_\_\_\_\_

42. \_\_\_\_\_

43. \_\_\_\_\_

44. \_\_\_\_\_

45. \_\_\_\_\_

46. \_\_\_\_\_

47. \_\_\_\_\_

48. \_\_\_\_\_

 Objetivos de la Semana próxima

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

 NOTAS

"Nuestras decisiones pueden transformarse en la semilla de un éxito rotundo o en las cadenas que nos aten a una vida de mediocridad.

Tenemos que asegurarnos que nuestros pensamientos positivos rompan de una vez por todas los amarres que puedan estar atándonos a una vida de escasez.

Tenemos la obligación de vivir una vida importante, una vida en la que hagamos fluir nuestra luz propia, el amor que tenemos para brindar y la esperanza de todo lo maravilloso que vendrá”.



# PALABRAS FINALES



“Si hubiese esperado la perfección...  
nunca hubiese escrito una palabra”.

*Margaret Atwood*

## Para despedirnos

Espero que durante los últimos 60 días este nuevo sistema de Administración del Tiempo te haya ayudado a avanzar aunque sea un paso en el camino de conseguir una mejor calidad de vida gracias a una nueva organización.

Si lo has logrado me darías una enorme alegría ya que parte del objetivo que me propuse al desarrollar este nuevo sistema estaría alcanzado.

Después de cuarenta años de actividad profesional en múltiples negocios y diferentes mercados y luego de alcanzar todos los objetivos que me propuse en la vida -y muchos más que jamás imaginé- mi misión es hoy la de dar testimonio -a quien le interese escuchar- de las tecnologías que me valí para lograrlo. Sistemas probados una y otra vez que me brindan hoy día, inmejorables resultados.

Igualmente está en mi ADN seguir aprendiendo día a día, y es por eso que me gustaría que me cuentes cuál ha sido tu experiencia con esta nueva tecnología y desde tu punto de vista qué le cambiarías o sumarías para hacerla aún más práctica, mucho más poderosa y útil a nuestras necesidades.

Te agradezco infinitamente el tiempo que me has dedicado y el tiempo que has invertido al uso activo del sistema **Daniel Cestau Liz Time Management®**.

Muchas Gracias

*Daniel Cestau Liz*



## Cómo contactar al autor

### **[www.danielcestauliz.com](http://www.danielcestauliz.com)**

Es el sitio web de “Daniel Cestau Liz Coaching Comercial” donde encontrarás información respecto al autor, sus libros, sus entrevistas en diferentes medios, comentarios de sus lecturas semanales y los detalles del Servicio de Coaching Comercial y Mentoring que brinda a empresarios y emprendedores respectivamente.

### **[www.librosdcl.com](http://www.librosdcl.com)**

En este sitio podrás conocer más sobre los libros escritos por el autor de este sistema de Administración del Tiempo.

### **[dcestau@danielcestauliz.com](mailto:dcestau@danielcestauliz.com)**

Es la casilla de correo electrónico de Daniel Cestau Liz. El autor responderá personalmente a tus inquietudes.

### **Redes Sociales**

Instagram: [@danielcestauliz\\_cc](https://www.instagram.com/danielcestauliz_cc)

LinkedIn: [www.linkedin.com/in/dcestau](http://www.linkedin.com/in/dcestau)

Facebook: [@danielcestau.oficial](https://www.facebook.com/danielcestau.oficial)

YouTube: [danielcestauliz](https://www.youtube.com/danielcestauliz)

 NOTAS

 NOTAS

A large, empty rectangular box with a double-line border, intended for taking notes.

 NOTAS

 NOTAS

 NOTAS

 NOTAS

A large, empty rectangular box with a double-line border, intended for taking notes.

 NOTAS

 NOTAS

A large, empty rectangular box with a double-line border, intended for taking notes.

 NOTAS

 NOTAS

A large, empty rectangular box with a double-line border, intended for taking notes.



## FÓRMULAS PARA UNA GESTIÓN COMERCIAL EXITOSA

Buceando en la experiencia adquirida como empresario y consultor busqué escribir cinco “manuales” que nos brinden prácticas “fórmulas comerciales” para implementar el lunes a la mañana y lograr cambios positivos e inmediatos.



**Crecer**  
Cuatro Pasos  
para el Éxito PyME.



**Reconvertir**  
Fórmulas para Rentabilizar a la  
Pequeña y Mediana Empresa.



**Transformar**  
Nuevas Fórmulas para Rentabilizar  
a la Pequeña y Mediana Empresa.



**Comercializar**  
Experiencias en la Venta de  
Tecnología.



**CRM**  
& Fidelización  
del Cliente.

## HERRAMIENTAS PARA NUESTRO DESARROLLO

Imaginé estas obras como la plataforma que nos permitirá hacer cosas diferentes a las que hemos estado haciendo hasta ahora con el fin de lograr resultados extraordinarios.



**¿Dónde estarás  
en 5 años?**  
Diseñando tu futuro.



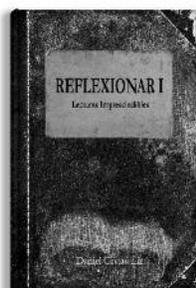
**Hacer Dinero**  
Casos, Consejos y Fórmulas  
de los que supieron hacerlo.



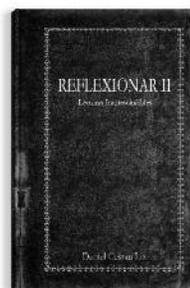
**Cómo Hacer Negocios  
Exitosos en México**  
Los Diez Mandamientos  
de la Gestión Comercial.

## UN ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN

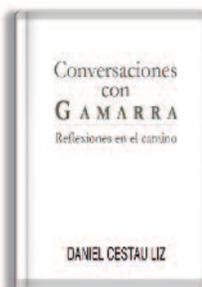
Esta es para mí una importante selección de cuentos, textos y “recetas motivacionales” resultado de una profunda búsqueda personal, que me ha acompañado en gran parte del “trayecto” y que hoy disfruto compartir con mis lectores.



**Reflexionar I**  
Lecturas Imprescindibles.



**Reflexionar II**  
Nuevas Lecturas Imprescindibles.



**Conversaciones con Gamarra**  
Reflexiones en el Camino.



**Reinventarse**  
Un Camino en busca del Éxito.

## CONSTRUYENDO NUESTRO CAMINO AL ÉXITO

Tres obras en las que he intentado transmitir que el verdadero éxito no es más que vivir nuestra vida de acuerdo a nuestra propia verdad y nuestros propios términos.



**Las Claves del Éxito**  
Herramientas para el desarrollo psicológico, físico, mental y profesional.



**Mi Camino al Éxito**  
Una Vida de Experiencias entre Éxitos y Fracazos.



**Construyendo la Buena Suerte**  
Una Propuesta para alcanzar el Éxito y la Felicidad.

 **DANIEL CESTAU LIZ**  
**T I M E M A N A G E M E N T**





EDICIÓN DEFINITIVA, 2020

# DANIEL CESTAU LIZ

Con estudios en el Uruguay, la Argentina y los Estados Unidos, fundó y dirigió, desde los diecinueve años, diferentes empresas en las que el Marketing y la Venta Directa en especial, ocuparon un papel preponderante. Se especializó, a lo largo de su carrera, de más de treinta y cinco años, en Marketing Directo, Planificación Estratégica, Customer Relationship Management, y en la implementación de toda nueva Tecnología potenciadora de los paradigmas comerciales tradicionales en la Pequeña y Mediana Empresa.

Es autor de quince libros y cuenta con más de cien artículos, publicados en revistas especializadas y portales de Internet.

En base a su vasta trayectoria y resultados obtenidos, se convirtió en un referente de la Pequeña y Mediana Empresa y en un especialista de la transformación y direccionamiento de las mismas hacia modelos más evolucionados y rentables.

Desde hace casi dos décadas se desempeña como Coach Comercial y Country Manager de la empresa tecnológica inConcert para USA y México.

Actualmente reside con su familia entre Miami y Ciudad de México.

