

Planificador semanal del domingo

30 minutos el domingo para que el lunes no te pille por sorpresa. Imprime una hoja cada semana.

-
- 1 La rutina de 30 minutos en checklist
 - 2 Tu semana en una hoja: prioridades, agenda, cenas y compra
-

Pon un temporizador de 30 minutos y ve marcando.

BLOQUE 1 · MI SEMANA (10 MIN)

- ☐ Revisar la agenda: citas, pagos, cumpleaños
- ☐ Vaciar la cabeza: todo lo pendiente
- ☐ Elegir 3 prioridades
- ☐ Darles día y hora
- ☐ Dejar huecos libres

BLOQUE 2 · MI CASA (10 MIN)

- ☐ Decidir 3 o 4 cenas
- ☐ Hacer la lista de la compra
- ☐ Preparar la ropa del lunes
- ☐ Recoger 10 minutos
- ☐ Dejar lista la bolsa

BLOQUE 3 · YO (10 MIN)

- ☐ ¿Hay algún día sobrecargado? Mover o cancelar algo ahora
- ☐ Reservar un rato para mí y apuntarlo
- ☐ Terminar con algo agradable

LO QUE NO HAGO EL DOMINGO

Alargar la preparación toda la tarde · Contestar correos del trabajo · Listas de 40 tareas · Planificar justo antes de dormir

Vaciar la cabeza

Todo lo que tengo pendiente, sin ordenar:

Semana del ____ al ____ de _____

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

MIS 3 PRIORIDADES

Prioridad	Día y hora

CENAS

LISTA DE LA COMPRA

MI RATO PARA MÍ
