Planificador semanal de actividades

Para repartir la semana sin agobios: poco y a menudo, con sitio para el descanso y para lo que de verdad apetece.

Mi semana

	L	M	X	J	V	S	D
Mañana							
Tarde							
Noche							

Actividad fija que no quiero saltarme: _____

Si no puedo hacerlo un día, lo recupero el: _____

Cómo me ha ido

Día	Qué he hecho que me haya gustado	Cómo me he sentido (1–5)	Para la semana que viene

Una cosa que me gustaría probar pronto: _____