



**PLANEA
MEJORA
ALCANZA**

¡Haz un hábito, y alcanzarás tus
objetivos pronto!

CUADERNO DE TRABAJO

alex

ALEXCASARRUBIAS.COM.MX

DÍA

alex jr

Fecha: / /

GRANDES OBJETIVOS

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

POR HACER

[] _____

[] _____

[] _____

[] _____

[] _____

[] _____

[] _____



REUNIONES & AGENDA

Con	Hora
_____	____:____
_____	____:____
_____	____:____
_____	____:____
_____	____:____
_____	____:____

NOTAS

IDEAS: _____

COMIDA: _____

AGUA:

LECTURA: ○○

EJERCICIO: ○○

SEMANA

alex

De: / / a / /

OBJETIVOS SEMANALES

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

NOTAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGOS

MES

alex jr

MES: _____

OBJETIVOS MENSUALES

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

DEBO ENFOCARME EN:

- [] _____
- [] _____
- [] _____
- [] _____
- [] _____
- [] _____
- [] _____

FECHAS A RECORDAR

- _____/____/____
- _____/____/____
- _____/____/____
- _____/____/____
- _____/____/____
- _____/____/____

NOTAS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

IDEAS: _____

¿LO LOGRÉ? ○ ○