
2025

Domingos de Dirección

By: Disciplinada-Mente

Este es tu espacio sagrado de planificación semanal.

Cada domingo, tómate 15 minutos para llenar esta mini agenda, te ayudará a distribuir tu energía, priorizar lo importante y mantenerte enfocada en tu versión más disciplinada.

1. ¿Qué objetivo principal quiero lograr esta semana?
2. ¿Qué hábitos pequeños voy a repetir diariamente? (Ej. agua, entreno, journaling)
3. ¿Qué días entreno esta semana? (Marca con una X o planifica tu rutina)
4. ¿Qué necesito eliminar para sentirme más liviana y enfocada?
5. ¿Qué afirmación me sostendrá durante la semana?
6. ¿Qué día/tarde reservaré solo para mí? ¿Qué haré?

Lista de Prioridades de la Semana

URGENTE:

PRIORITARIO:

DELEGAR:

POSPONER:

Recordatorio mental: El progreso no es perfección.

Es presencia + constancia, SOLO TIENES
QUE EMPEZAR

Espero que te sirva, porque lo hice con
mucho amor para que te organices.

Paulina