


Productivity Journal



Un Diario Guiado de 30 Días



Híbrido

Creado con LoomJournals

Cómo Usar Este Diario

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

- 1 Dedicar unos minutos cada día a escribir
- 2 Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte
- 3 Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito
- 4 Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones

-
- Each morning, rate your energy, focus, and motivation levels (1-10) in the tracker section
 - Write your top 3 priorities for the day — the tasks that will move the needle most
 - Check off your morning routine and exercise to build consistent daily habits
 - In the evening, record your biggest win, accomplishments, and the day's highlight
 - Note your biggest distraction to build awareness of what pulls you off track
 - Write your plan for tomorrow before closing, so you start the next day with clarity
 - Rate your satisfaction with the day's output to track how fulfilled your work makes you feel



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

Fecha: _____

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfoque: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfacción: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tareas completadas: _____

Rutina matutina:

Ejercicio:



Top 3 prioridades *(las tres cosas mas importantes que lograr hoy)*

Momento destacado del día *(el momento mas significativo o productivo de tu jornada laboral)*

Logros *(que lograste hacer hoy? enumera tareas completadas y avances)*

Mayor logro *(tu mayor logro de hoy: una tarea completada, un avance, un problema resuelto)*

Mayor distracción *(que te desconcentro? identificar las distracciones ayuda a eliminarlas)*

Fecha: _____

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfoque: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfacción: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tareas completadas: _____

Rutina matutina:

Ejercicio:



Top 3 prioridades *(las tres cosas mas importantes que lograr hoy)*

Momento destacado del día *(el momento mas significativo o productivo de tu jornada laboral)*

Logros *(que lograste hacer hoy? enumera tareas completadas y avances)*

Mayor logro *(tu mayor logro de hoy: una tarea completada, un avance, un problema resuelto)*

Mayor distracción *(que te desconcentro? identificar las distracciones ayuda a eliminarlas)*

Fecha: _____

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfoque: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfacción: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tareas completadas: _____

Rutina matutina:

Ejercicio:



Top 3 prioridades *(las tres cosas mas importantes que lograr hoy)*

Momento destacado del día *(el momento mas significativo o productivo de tu jornada laboral)*

Logros *(que lograste hacer hoy? enumera tareas completadas y avances)*

Mayor logro *(tu mayor logro de hoy: una tarea completada, un avance, un problema resuelto)*

Mayor distracción *(que te desconcentro? identificar las distracciones ayuda a eliminarlas)*

Fecha: _____

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfoque: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfacción: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tareas completadas: _____

Rutina matutina:

Ejercicio:



Top 3 prioridades *(las tres cosas mas importantes que lograr hoy)*

Momento destacado del día *(el momento mas significativo o productivo de tu jornada laboral)*

Logros *(que lograste hacer hoy? enumera tareas completadas y avances)*

Mayor logro *(tu mayor logro de hoy: una tarea completada, un avance, un problema resuelto)*

Mayor distracción *(que te desconcentro? identificar las distracciones ayuda a eliminarlas)*

Fecha: _____

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfoque: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfacción: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tareas completadas: _____

Rutina matutina:

Ejercicio:



Top 3 prioridades *(las tres cosas mas importantes que lograr hoy)*

Momento destacado del día *(el momento mas significativo o productivo de tu jornada laboral)*

Logros *(que lograste hacer hoy? enumera tareas completadas y avances)*

Mayor logro *(tu mayor logro de hoy: una tarea completada, un avance, un problema resuelto)*

Mayor distracción *(que te desconcentro? identificar las distracciones ayuda a eliminarlas)*

Fecha: _____

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfoque: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfacción: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tareas completadas: _____

Rutina matutina:

Ejercicio:



Top 3 prioridades *(las tres cosas mas importantes que lograr hoy)*

Momento destacado del día *(el momento mas significativo o productivo de tu jornada laboral)*

Logros *(que lograste hacer hoy? enumera tareas completadas y avances)*

Mayor logro *(tu mayor logro de hoy: una tarea completada, un avance, un problema resuelto)*

Mayor distracción *(que te desconcentro? identificar las distracciones ayuda a eliminarlas)*

Fecha: _____

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfoque: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfacción: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tareas completadas: _____

Rutina matutina:

Ejercicio:



Top 3 prioridades *(las tres cosas mas importantes que lograr hoy)*

Momento destacado del día *(el momento mas significativo o productivo de tu jornada laboral)*

Logros *(que lograste hacer hoy? enumera tareas completadas y avances)*

Mayor logro *(tu mayor logro de hoy: una tarea completada, un avance, un problema resuelto)*

Mayor distracción *(que te desconcentro? identificar las distracciones ayuda a eliminarlas)*

Fecha: _____

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfoque: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfacción: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tareas completadas: _____

Rutina matutina:

Ejercicio:



Top 3 prioridades *(las tres cosas mas importantes que lograr hoy)*

Momento destacado del día *(el momento mas significativo o productivo de tu jornada laboral)*

Logros *(que lograste hacer hoy? enumera tareas completadas y avances)*

Mayor logro *(tu mayor logro de hoy: una tarea completada, un avance, un problema resuelto)*

Mayor distracción *(que te desconcentro? identificar las distracciones ayuda a eliminarlas)*

Fecha: _____

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfoque: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfacción: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tareas completadas: _____

Rutina matutina:

Ejercicio:



Top 3 prioridades *(las tres cosas mas importantes que lograr hoy)*

Momento destacado del día *(el momento mas significativo o productivo de tu jornada laboral)*

Logros *(que lograste hacer hoy? enumera tareas completadas y avances)*

Mayor logro *(tu mayor logro de hoy: una tarea completada, un avance, un problema resuelto)*

Mayor distracción *(que te desconcentro? identificar las distracciones ayuda a eliminarlas)*

Fecha: _____

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfoque: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfacción: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tareas completadas: _____

Rutina matutina:

Ejercicio:



Top 3 prioridades *(las tres cosas mas importantes que lograr hoy)*

Momento destacado del día *(el momento mas significativo o productivo de tu jornada laboral)*

Logros *(que lograste hacer hoy? enumera tareas completadas y avances)*

Mayor logro *(tu mayor logro de hoy: una tarea completada, un avance, un problema resuelto)*

Mayor distracción *(que te desconcentro? identificar las distracciones ayuda a eliminarlas)*

Fecha: _____

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfoque: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfacción: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tareas completadas: _____

Rutina matutina:

Ejercicio:



Top 3 prioridades *(las tres cosas mas importantes que lograr hoy)*

Momento destacado del día *(el momento mas significativo o productivo de tu jornada laboral)*

Logros *(que lograste hacer hoy? enumera tareas completadas y avances)*

Mayor logro *(tu mayor logro de hoy: una tarea completada, un avance, un problema resuelto)*

Mayor distracción *(que te desconcentro? identificar las distracciones ayuda a eliminarlas)*

Fecha: _____

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfoque: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfacción: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tareas completadas: _____

Rutina matutina:

Ejercicio:



Top 3 prioridades *(las tres cosas mas importantes que lograr hoy)*

Momento destacado del día *(el momento mas significativo o productivo de tu jornada laboral)*

Logros *(que lograste hacer hoy? enumera tareas completadas y avances)*

Mayor logro *(tu mayor logro de hoy: una tarea completada, un avance, un problema resuelto)*

Mayor distracción *(que te desconcentro? identificar las distracciones ayuda a eliminarlas)*

Fecha: _____

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfoque: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfacción: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tareas completadas: _____

Rutina matutina:

Ejercicio:



Top 3 prioridades *(las tres cosas mas importantes que lograr hoy)*

Momento destacado del día *(el momento mas significativo o productivo de tu jornada laboral)*

Logros *(que lograste hacer hoy? enumera tareas completadas y avances)*

Mayor logro *(tu mayor logro de hoy: una tarea completada, un avance, un problema resuelto)*

Mayor distracción *(que te desconcentro? identificar las distracciones ayuda a eliminarlas)*

Fecha: _____

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfoque: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfacción: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tareas completadas: _____

Rutina matutina:

Ejercicio:



Top 3 prioridades *(las tres cosas mas importantes que lograr hoy)*

Momento destacado del día *(el momento mas significativo o productivo de tu jornada laboral)*

Logros *(que lograste hacer hoy? enumera tareas completadas y avances)*

Mayor logro *(tu mayor logro de hoy: una tarea completada, un avance, un problema resuelto)*

Mayor distracción *(que te desconcentro? identificar las distracciones ayuda a eliminarlas)*

Fecha: _____

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfoque: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfacción: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tareas completadas: _____

Rutina matutina:

Ejercicio:



Top 3 prioridades *(las tres cosas mas importantes que lograr hoy)*

Momento destacado del día *(el momento mas significativo o productivo de tu jornada laboral)*

Logros *(que lograste hacer hoy? enumera tareas completadas y avances)*

Mayor logro *(tu mayor logro de hoy: una tarea completada, un avance, un problema resuelto)*

Mayor distracción *(que te desconcentro? identificar las distracciones ayuda a eliminarlas)*

Fecha: _____

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfoque: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfacción: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tareas completadas: _____

Rutina matutina:

Ejercicio:



Top 3 prioridades *(las tres cosas mas importantes que lograr hoy)*

Momento destacado del día *(el momento mas significativo o productivo de tu jornada laboral)*

Logros *(que lograste hacer hoy? enumera tareas completadas y avances)*

Mayor logro *(tu mayor logro de hoy: una tarea completada, un avance, un problema resuelto)*

Mayor distracción *(que te desconcentro? identificar las distracciones ayuda a eliminarlas)*

Fecha: _____

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfoque: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfacción: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tareas completadas: _____

Rutina matutina:

Ejercicio:



Top 3 prioridades *(las tres cosas mas importantes que lograr hoy)*

Momento destacado del día *(el momento mas significativo o productivo de tu jornada laboral)*

Logros *(que lograste hacer hoy? enumera tareas completadas y avances)*

Mayor logro *(tu mayor logro de hoy: una tarea completada, un avance, un problema resuelto)*

Mayor distracción *(que te desconcentro? identificar las distracciones ayuda a eliminarlas)*

Fecha: _____

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfoque: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfacción: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tareas completadas: _____

Rutina matutina:

Ejercicio:



Top 3 prioridades *(las tres cosas mas importantes que lograr hoy)*

Momento destacado del día *(el momento mas significativo o productivo de tu jornada laboral)*

Logros *(que lograste hacer hoy? enumera tareas completadas y avances)*

Mayor logro *(tu mayor logro de hoy: una tarea completada, un avance, un problema resuelto)*

Mayor distracción *(que te desconcentro? identificar las distracciones ayuda a eliminarlas)*

Fecha: _____

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfoque: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfacción: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tareas completadas: _____

Rutina matutina:

Ejercicio:



Top 3 prioridades *(las tres cosas mas importantes que lograr hoy)*

Momento destacado del día *(el momento mas significativo o productivo de tu jornada laboral)*

Logros *(que lograste hacer hoy? enumera tareas completadas y avances)*

Mayor logro *(tu mayor logro de hoy: una tarea completada, un avance, un problema resuelto)*

Mayor distracción *(que te desconcentro? identificar las distracciones ayuda a eliminarlas)*

Fecha: _____

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfoque: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfacción: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tareas completadas: _____

Rutina matutina:

Ejercicio:



Top 3 prioridades *(las tres cosas mas importantes que lograr hoy)*

Momento destacado del día *(el momento mas significativo o productivo de tu jornada laboral)*

Logros *(que lograste hacer hoy? enumera tareas completadas y avances)*

Mayor logro *(tu mayor logro de hoy: una tarea completada, un avance, un problema resuelto)*

Mayor distracción *(que te desconcentro? identificar las distracciones ayuda a eliminarlas)*

Fecha: _____

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfoque: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfacción: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tareas completadas: _____

Rutina matutina:

Ejercicio:



Top 3 prioridades *(las tres cosas mas importantes que lograr hoy)*

Momento destacado del día *(el momento mas significativo o productivo de tu jornada laboral)*

Logros *(que lograste hacer hoy? enumera tareas completadas y avances)*

Mayor logro *(tu mayor logro de hoy: una tarea completada, un avance, un problema resuelto)*

Mayor distracción *(que te desconcentro? identificar las distracciones ayuda a eliminarlas)*

Fecha: _____

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfoque: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfacción: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tareas completadas: _____

Rutina matutina:

Ejercicio:



Top 3 prioridades *(las tres cosas mas importantes que lograr hoy)*

Momento destacado del día *(el momento mas significativo o productivo de tu jornada laboral)*

Logros *(que lograste hacer hoy? enumera tareas completadas y avances)*

Mayor logro *(tu mayor logro de hoy: una tarea completada, un avance, un problema resuelto)*

Mayor distracción *(que te desconcentro? identificar las distracciones ayuda a eliminarlas)*

Fecha: _____

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfoque: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfacción: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tareas completadas: _____

Rutina matutina:

Ejercicio:



Top 3 prioridades *(las tres cosas mas importantes que lograr hoy)*

Momento destacado del día *(el momento mas significativo o productivo de tu jornada laboral)*

Logros *(que lograste hacer hoy? enumera tareas completadas y avances)*

Mayor logro *(tu mayor logro de hoy: una tarea completada, un avance, un problema resuelto)*

Mayor distracción *(que te desconcentro? identificar las distracciones ayuda a eliminarlas)*

Fecha: _____

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfoque: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfacción: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tareas completadas: _____

Rutina matutina:

Ejercicio:



Top 3 prioridades *(las tres cosas mas importantes que lograr hoy)*

Momento destacado del día *(el momento mas significativo o productivo de tu jornada laboral)*

Logros *(que lograste hacer hoy? enumera tareas completadas y avances)*

Mayor logro *(tu mayor logro de hoy: una tarea completada, un avance, un problema resuelto)*

Mayor distracción *(que te desconcentro? identificar las distracciones ayuda a eliminarlas)*

Fecha: _____

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfoque: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfacción: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tareas completadas: _____

Rutina matutina:

Ejercicio:



Top 3 prioridades *(las tres cosas mas importantes que lograr hoy)*

Momento destacado del día *(el momento mas significativo o productivo de tu jornada laboral)*

Logros *(que lograste hacer hoy? enumera tareas completadas y avances)*

Mayor logro *(tu mayor logro de hoy: una tarea completada, un avance, un problema resuelto)*

Mayor distracción *(que te desconcentro? identificar las distracciones ayuda a eliminarlas)*

Fecha: _____

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfoque: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfacción: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tareas completadas: _____

Rutina matutina:

Ejercicio:



Top 3 prioridades *(las tres cosas mas importantes que lograr hoy)*

Momento destacado del día *(el momento mas significativo o productivo de tu jornada laboral)*

Logros *(que lograste hacer hoy? enumera tareas completadas y avances)*

Mayor logro *(tu mayor logro de hoy: una tarea completada, un avance, un problema resuelto)*

Mayor distracción *(que te desconcentro? identificar las distracciones ayuda a eliminarlas)*

Fecha: _____

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfoque: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfacción: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tareas completadas: _____

Rutina matutina:

Ejercicio:



Top 3 prioridades *(las tres cosas mas importantes que lograr hoy)*

Momento destacado del día *(el momento mas significativo o productivo de tu jornada laboral)*

Logros *(que lograste hacer hoy? enumera tareas completadas y avances)*

Mayor logro *(tu mayor logro de hoy: una tarea completada, un avance, un problema resuelto)*

Mayor distracción *(que te desconcentro? identificar las distracciones ayuda a eliminarlas)*

Fecha: _____

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfoque: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfacción: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tareas completadas: _____

Rutina matutina:

Ejercicio:



Top 3 prioridades *(las tres cosas mas importantes que lograr hoy)*

Momento destacado del día *(el momento mas significativo o productivo de tu jornada laboral)*

Logros *(que lograste hacer hoy? enumera tareas completadas y avances)*

Mayor logro *(tu mayor logro de hoy: una tarea completada, un avance, un problema resuelto)*

Mayor distracción *(que te desconcentro? identificar las distracciones ayuda a eliminarlas)*

Fecha: _____

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfoque: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfacción: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tareas completadas: _____

Rutina matutina:

Ejercicio:



Top 3 prioridades *(las tres cosas mas importantes que lograr hoy)*

Momento destacado del día *(el momento mas significativo o productivo de tu jornada laboral)*

Logros *(que lograste hacer hoy? enumera tareas completadas y avances)*

Mayor logro *(tu mayor logro de hoy: una tarea completada, un avance, un problema resuelto)*

Mayor distracción *(que te desconcentro? identificar las distracciones ayuda a eliminarlas)*

Fecha: _____

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfoque: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfacción: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tareas completadas: _____

Rutina matutina:

Ejercicio:



Top 3 prioridades *(las tres cosas mas importantes que lograr hoy)*

Momento destacado del día *(el momento mas significativo o productivo de tu jornada laboral)*

Logros *(que lograste hacer hoy? enumera tareas completadas y avances)*

Mayor logro *(tu mayor logro de hoy: una tarea completada, un avance, un problema resuelto)*

Mayor distracción *(que te desconcentro? identificar las distracciones ayuda a eliminarlas)*