librelu

Mi día de enfoque



Un bloque a la vez también es avanzar.

Fecha _____

Categoría

- ◯ Estudio
- ◯ Trabajo
- ◯ Ejercicio
- ◯ Salud
- ◯ Hábito
- ◯ Otra: _____

Mis bloques

◯ Un bloque son 25 o 50 minutos concentrada en una sola tarea, sin celular. Al completarlo, rellena un círculo: así ves tus logros del día.

Antes de empezar ☐ Lo que necesito, a mano ☐ Celular lejos y en silencio ☐ Agua cerca

Mis tareas

Bloques de ☐ 25 min ☐ 50 min ☐ Otro ____ min

Hora de inicio _____

	BLOQUES GESTIONADOS	¡LOGRADO!
1	◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯	☆
2	◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯	☆
3	◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯	☆
4	◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯	☆
5	◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯	☆

Hora de fin _____

Pinta la estrella al terminar la tarea: cada una es una pequeña victoria.

¿Qué me distrajo?

Marca una casilla cada vez que pase y vuelve a tu bloque.

- ☐☐☐ Celular
- ☐☐☐ Redes y mensajes
- ☐☐☐ Interrupciones
- ☐☐☐ Cansancio o hambre
- ☐☐☐ Mis pensamientos
- ☐☐☐ Otro: _____

¿Qué nivel logré hoy?

Encierra la carita que describe tu día.



Principiante — Nivel Pro



¡Bien hecho! Cada círculo cuenta.

Úsala así

¿Saltaste un día? Empieza hoy, sin culpa.

1. Elige la categoría y marca tu lista de antes de empezar.
2. Escribe hasta 5 tareas y tu hora de inicio.
3. Rellena un círculo por bloque y pinta la estrella al terminar la tarea.
4. Al cerrar, anota tu hora de fin y tu nivel del día.

¿Quieres verlo semana a semana? Mira el **Kit Enfoque** en librelu.com

Tu día más simple