



Si reflejas por escrito los beneficios de cada acción, obtendrás un "diario" que te ayudará a ser consciente de cómo tus acciones van en tu propio beneficio y de los que te rodean.

## ACCIONES

## BENEFICIOS

### NUESTRA PROPUESTA

#### PASO 1

Del 12 al 19 de mayo

- Coge tu agenda y subraya de diferentes colores lo urgente y lo importante, y actúa en consecuencia. Analiza en qué medida esto influye en tu uso del tiempo.

#### PASO 2

Del 20 al 27 de mayo

- ¿Sabes cuáles son tus prioridades personales a la hora de usar el tiempo? A lo largo de este período, identifícalas en las cosas que haces a diario.

#### PASO 3

Del 28 de mayo al 4 de junio

- Has identificado por un lado cosas importantes, y por otro cosas prioritarias. ¿Hay algo que sea importante y prioritario, y no lo lleves a cabo por falta de tiempo? Programa esta semana para conseguir hacer una de esas cosas.

#### PASO 4

Del 5 al 11 de junio

- ¿Puedes ampliar tu programación para incluir algo más que sea importante y prioritario y que no estés llevando a cabo? En caso de que no puedas hacerlo en este período, disfruta de lo conseguido, y comienza a pensar en cuándo lo vas a hacer. Llegado el momento ¡hazlo!

### TU PROPUESTA PERSONAL ALTERNATIVA

#### PASO 1

Del 12 al 19 de mayo

- 

#### PASO 2

Del 20 al 27 de mayo

- 

#### PASO 3

Del 28 de mayo al 4 de junio

- 

#### PASO 4

Del 5 al 11 de junio

-



Llevar seguimiento en el calendario te ayudará a ser constante y completar tu aprendizaje.

## MAYO

						12	13
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

## JUNIO

					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11							

**PASO 1**  
Del 12 al 19 de abril

**PASO 2**  
Del 20 al 27 de mayo

**PASO 3**  
Del 28 de mayo al 4 de junio

**PASO 4**  
Del 5 al 11 de junio