

Ladrones de tiempo**Mi rutina diaria****Fecha**

Hora	Actividad	Distracción	Me siento...
5:30			
6:30			
7:30			
8:30			
9:30			
10:30			
11:30			
12:30			
13:30			
14:30			
15:30			
16:30			
17:30			
18:30			
19:30			
20:30			
21:30			
22:30			
23:30			
0:30			
1:30			
2:30			
3:30			
4:30			
5:30			