

Bitácora Personal

Actividad	L	M	M	J	V	S	D	Total	%
Dormir									
Trabajo									
Transporte									
Rutina Biológica									
Personales: Atención de asuntos pendientes									
Convivencia Familiar									
Actividad física, ejercicio									
Actividades sociales									
Diversión, esparcimiento									
Educación y autodesarrollo									
Espiritualidad									
	24	24	24	24	24	24	24	168	100%

