



DANIEL CESTAU LIZ

T I M E M A N A G E M E N T

DAILY ACTIVITY





DANIEL CESTAU LIZ

T I M E M A N A G E M E N T



DAILY ACTIVITY

Año:

Nombre: _____

Dirección 1: _____

Ciudad - País: _____

Dirección 2: _____

Ciudad - País: _____

Dirección Oficina 1: _____

Dirección Oficina 2: _____

Teléfono particular: _____

Teléfono Celular 1: _____

Teléfono Celular 2: _____

En caso de pérdida entregar a : _____

En caso de Emergencia contactarse con: _____

Web: _____

E-Mail 1: _____

E-Mail 2: _____

Número de Licencia de Conducir: _____

Número de Pasaporte: _____

Otros Documentos 1: _____

Otros Documentos 2: _____

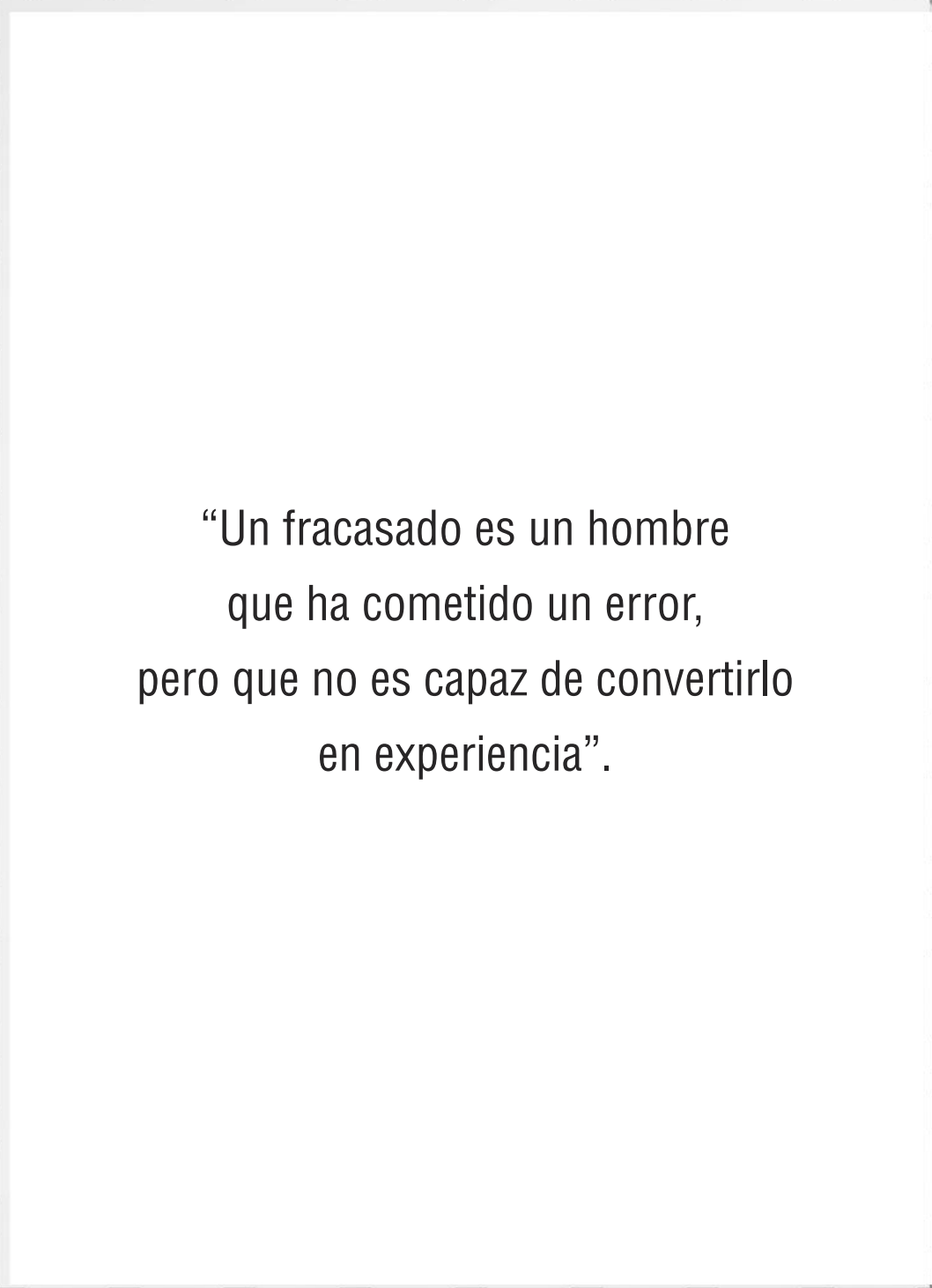
Teléfono Importante 1: _____

Teléfono Importante 2: _____

Teléfono Importante 3: _____

Redes Sociales:  _____





“Un fracasado es un hombre
que ha cometido un error,
pero que no es capaz de convertirlo
en experiencia”.

“El hombre que se atreve
a perder una hora de su
tiempo no ha descubierto
el valor de la vida”.



“Cada partícula en la naturaleza, una hoja, una gota, un cristal, un momento del tiempo, está relacionado con el todo y participa de la perfección del todo”.

Ralph Waldo Emerson.

Introducción

Durante toda mi vida -y desde muy joven- he estado obsesionado con aprovechar al máximo el tiempo. He buscado siempre administrarlo de la mejor manera intentado en lo posible no “dejarlo escapar”.

Con ese fin he evaluado y utilizado de manera práctica muchos de los Sistemas de Administración del Tiempo que he conocido en los últimos cuarenta años: Filofax, Day Runner, Franklin Covey, Smythson's, entre muchos otros.

Después de años de intentar manejar mi tiempo con este tipo de sistemas muy probados, pero no personalizados a mis necesidades particulares decidí desarrollar el mío propio.

Un Sistema de Administración del Tiempo que acompañe mis rutinas de éxito, un sistema que sea proactivo y no reactivo, que me siga de cerca en cada jornada, me impulse hacia el futuro y fundamentalmente me ayude a cumplir con lo planificado, apoyándome administrativamente en el sinnúmero de actividades diferentes y paralelas que desempeño en varios mercados.

El resultado es hoy: **Daniel Cestau Liz Time Management®**, un Sistema de Administración del Tiempo que desarrollé en base a mis experiencias y he ido evolucionando en nuevas versiones a partir del uso diario y que confío está listo hoy para poder compartirlo. Espero que **Daniel Cestau Liz Time Management®** pueda ser para ti un sistema tan provechoso como lo es en estos momentos para mí y luego que lo utilices por un tiempo escucharé tus valiosos puntos de vista al respecto para llevarlo a un nuevo nivel que nos permita lograr todos nuestros objetivos y -en el camino- contar con toda la información de enorme valor que recogerás y volcarás en sus hojas a partir de tus experiencias vividas.

Muchas Gracias

Daniel Cestau Liz

Emprendedor, autor de veinte libros de Gestión Comercial, Marketing, Management, Liderazgo, Desarrollo Personal y más de cien artículos publicados en medios especializados.



¿Agenda de papel o digital?

Si nos tomáramos un tiempo y buscáramos en la web, encontraríamos una innumerable cantidad de investigaciones y consejos sobre si es mejor utilizar un sistema de Administración del Tiempo en formato digital o en papel.

En mi caso en particular -como considero que nos pasa a todos en la actualidad- tengo en la jornada un “tiempo de pantalla” muy elevado y por eso siempre disfruté de tomar mis notas y llevar mis agendas de forma manual. Es el papel, mi lapicera favorita y la estructura del sistema que me permiten hoy diariamente sacarle el mejor partido a lo más valioso que tengo en mi vida: El Tiempo.

Nunca me interesó llevar el control de mis actividades personales y profesionales en un dispositivo y tampoco me ha interesado hacerlo en uno de los nuevos sistemas híbridos que combinan el papel con una aplicación en el celular.

Personalmente, te recomiendo el papel. Así de alguna manera fue definitivamente creado este sistema.

Daily Activity

Daniel Cestau Liz Time Management, Daily Activity® es el cuaderno principal del sistema y con el que llevarás el control de todas las variables diarias, ya sea de tus actividades personales como profesionales.

Usarás un ejemplar cada sesenta días.

Si bien acumularás seis cuadernos en el año, la intención es que tengas un elemento de trabajo que te permita la mayor movilidad posible y que no sea una complicación por su tamaño y su peso, en especial, a la hora de trasladarte.

El **Daily Activity®** se complementa con un segundo cuaderno **-Annual Activity Goals and Personal Administration®-** en el que volcarás toda tu Información Personal y Estratégica, desde lo concerniente a la Administración de tu Patrimonio y Claves Personales hasta la definición de tus Objetivos Mensuales y Anuales, haciendo de esta forma de **Daniel Cestau Liz Time Management®** un sistema completo e integral.

El Sistema

A continuación, analizaremos en detalle cuál es la utilidad específica de cada una de las Hojas que hacen a este Sistema Integral de Administración del Tiempo que hoy te presento con el fin de que lo comiences a usar cuanto antes.

Te especificaré en detalle de qué manera utilizo personalmente cada Hoja en particular -y las aprovecho al máximo- para que a la hora en que tú las comiences a usar no tengas duda alguna de su utilidad.

Vamos entonces juntos a repasar el uso de cada uno de estos instrumentos que considero verdaderas herramientas que te podrán cambiar radicalmente tu vida personal y profesional maximizando lo más preciado que posees.

Daily Activity

Descripción de las Hojas del sistema:



1. Hoja de Eventos Mensuales.

La Hoja de Eventos Mensuales es la que encabeza el sistema y su objetivo principal es que cuentes con un espacio para llevar el control de los eventos importantes y compromisos ineludibles que vas a tener durante cada mes.

En este cuaderno en particular contarás con tres Hojas de Eventos Mensuales destinadas a que puedas ver a simple vista cuáles serán los compromisos de los cuales tendrás que estar pendiente en los próximos 60 días.



2. Hoja de los Domingos.

La Hoja de los Domingos es la primera de las Hojas de nuestro sistema que monitoreará tus actividades diarias. La Hoja de los Domingos será vital para la planificación de tu próxima semana.

Aquí podrás llevar el control de todas tus rutinas de éxito: meditación, ejercicios, ayuno, peso, deporte -si lo practicaste-, el detalle de los agradecimientos diarios, a qué hora te levantaste, en qué ciudad amaneciste, las tareas más urgentes que tendrás por delante en la semana, los objetivos de la misma.

Si bien los Domingos son días -al igual que los Sábados- en los que no llevo agenda de mis actividades, son muy útiles para mí las últimas horas del día.



Es en ese momento en particular que me tomo un tiempo importante -antes de ir a descansar- para realizar la Lista de las Tareas más urgentes de las próximas cinco jornadas laborales. Un Balance pormenorizado de lo que aconteció en la semana, aprovechando para adjudicarle un Índice de Productividad a la misma, así como también un Índice de Logros Obtenidos y por último redactando una Breve Historia de lo que me dejó como enseñanza sin olvidar enlistar los puntos que serán importantes cumplir en los próximos días y el desafío más estratégico que deberé enfrentar.

En esta Hoja de los Domingos tendrás la posibilidad de repasar, además, con dedicación y tiempo de calidad los tres Diagramas que te presento a continuación y que deberían ser muy útiles para ti:

I. El Diagrama de “Las Siete Llaves del Equilibrio”. Es el Diagrama que te va ayudar a que el día a día y la rutina no te vayan a correr de tu “eje”.

II. El Diagrama de la “Planificación Semanal”. Es el Diagrama que utilizarás para comenzar la nueva semana con la programación y alineación necesaria.

III. El Diagrama para “Prevenir el Declive”. Es el gráfico que te va a prevenir de posibles “caídas”. Algo a lo que todos estamos de alguna manera propensos luego del esforzado camino que nos llevó a lograr los objetivos.

I. DIAGRAMA 1: “LAS SIETE LLAVES DEL EQUILIBRIO”.

1. Mente-Físico-Espiritualidad: Es la llave que te recordará que debes diariamente Meditar, Agradecer y Visualizar.



2. Vitaminas-Prevención: Es la llave que te ayudará a recordar que debes tomar tus vitaminas y estar al pendiente de las consultas con los médicos que forman el equipo que te supervisa en las distintas áreas de tu salud.

3. Familia y Amigos: Es la llave que te hace reflexionar sobre qué es lo verdaderamente importante en tu vida. Tus seres queridos, tus afectos.

4. Maestría Profesional: Esta semana será una nueva oportunidad de seguir creciendo en lo que es tu especialidad hasta que acumules las 10,000 horas que te convertirán en un especialista de primera línea o las 20,000 que te transformarán en un verdadero “Maestro” de esa actividad.

5. Cero Deudas-Equilibrio: Es la llave que te recuerda la necesidad de cumplir con todos los compromisos adquiridos, no tener deudas y cuidar de gastar menos de lo que generas.

6. Algo Nuevo-Movimiento: Es la llave que no deja que te olvides que debes estar en continuo movimiento buscando la próxima oportunidad en tu vida y que debes obligadamente definir esa nueva área donde serás pionero.

7. Cambiar algo para Mejor: Es la llave que te llevará a que esta semana dejes algo mejor de lo que lo encontraste y además que hayas -con ahínco- buscado cambiar algo para mejor en la vida de alguna otra persona.

II. DIAGRAMA 2: “LOS 6 PASOS DEL DISEÑO SEMANAL”.

1. ¿Qué busco?: Es el paso que te llevará directamente a repasar y tener muy presente cuál es la Visión y Misión que has definido para tu vida.



2. Puntaje Semanal: Es importante que evalúes tu desempeño durante la semana pasada para hacer un balance de tu gestión en este paso en particular.

3. Desafíos Personales y Profesionales: Para cumplir con este paso debes definir cuáles serán en la próxima semana tus tres desafíos personales y cuáles serán tus tres desafíos profesionales.

4. Lo más Importante: Este paso te ayudará a pensar que esta semana tienes que definir y llevar adelante una tarea estratégica que al final del año será una de las 52 acciones importantes que convertirán el periodo en uno de los mejores a la hora de medir tu desempeño.

5. Mi Equilibrio. Las Siete Llaves: En este paso debes mentalmente, con cuidado y reflexión revisar las Siete Acciones que te ayudarán a mantenerte en tu eje para lo que cuentas con el Diagrama I.

6. Visualizar la Semana: Es el paso que te desafiará a que imagines cada cosa que vas a hacer esta próxima semana repasando mentalmente los desafíos que tienes por delante para enfrentar y superar.

III. DIAGRAMA 3: “PREVENIR EL DECLIVE”.

1. Se consiguieron los Objetivos: Has llegado hasta el preciso lugar que habías soñado. Ya estás parado en el “Punto B”. No es una casualidad, ha sido producto de una certera planificación estratégica, ejecutada con preparación, esfuerzo e inteligencia.

2. Se fue perdiendo la Humildad: El haber “llegado” muchas veces lleva al ganador a mirar desde arriba al que aún no lo ha podido lograr.

3. Se fue abandonando el esfuerzo por ser el Mejor: Es ni más ni menos que esas “vacaciones” que seguramente te regalaste para festejar después del logro. En oportunidades estas se extienden y corres peligro de perder la oportunidad de regresar a la competencia con el ritmo necesario para volver a destacarte.

4. El Entrenamiento ya no ha sido algo Importante: Puedes llegar a sentir que al haber logrado tus objetivos con la preparación que traías -que te insumió mucho esfuerzo- te permitirá seguir manteniéndote en la cumbre sin continuar sacrificándote de la misma manera. Olvidas que los logros los alcanzaste por haberte preparado sin pausa.

5. Sin darse cuenta llegó la Obsolescencia: Es producto de haber dejado de hacer lo que te llevó directamente a alcanzar tus metas ya que lo verdaderamente importante no es llegar sino mantenerse.



Habiéndole dedicado un tiempo de calidad durante el día Domingo a este análisis ya podrías comenzar el lunes con tu rutina de Meditación y Ejercicios: Agradecimientos y Visualización, con tu cabeza totalmente despejada, dejando cerrado por completo el ciclo anterior -semana que pasó- y con todas las decisiones tomadas para ir directamente y sin interrupciones por los desafíos que te has marcado para los próximos cinco días hábiles.

This is a weekly planning sheet. It features a grid with columns for days of the week (LUN, MAR, MIÉ, JUE, VIÉ) and rows for hours (2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24). To the right of the grid is a section for 'OBJETIVOS' (Objectives) with a header 'OBJETIVOS DE LA SEMANA' and a table with columns for 'OBJETIVO', 'FECHA', and 'COMENTARIOS'.

3. Hoja Semanal.

La Hoja Semanal te permitirá tener una visión sistémica de las obligaciones de agenda que tendrás en los próximos cinco días hábiles. Con una sola mirada verás cómo está cargada tu semana de actividades y en qué horarios. La página incluye el número de semana y el espacio necesario para plasmar los Objetivos que te hayas propuesto para este periodo de las cinco jornadas laborales posteriores al fin de semana.

This is a project sheet. It features a grid with columns for projects (PROYECTO) and rows for dates (FECHA). To the right of the grid is a section for 'OBJETIVOS' (Objectives) with a header 'OBJETIVOS DE LA SEMANA' and a table with columns for 'OBJETIVO', 'FECHA', and 'COMENTARIOS'.

4. Hoja de Proyectos.

La Hoja de Proyectos es un clásico en mi organización personal. No recuerdo en qué momento comencé a usar estas Hojas en las que dibujaba rectángulos y anotaba adentro de cada uno los Proyectos que estaba desarrollando en ese momento. Al igual que la Hoja de Tareas, la Hoja de Proyectos te quitará un enorme peso de encima al poder ver todos los emprendimientos que traes en este momento plasmados delante de tus ojos.

This is a task sheet. It features a grid with columns for tasks (TAREA) and rows for dates (FECHA). To the right of the grid is a section for 'OBJETIVOS' (Objectives) with a header 'OBJETIVOS DE LA SEMANA' and a table with columns for 'OBJETIVO', 'FECHA', and 'COMENTARIOS'.

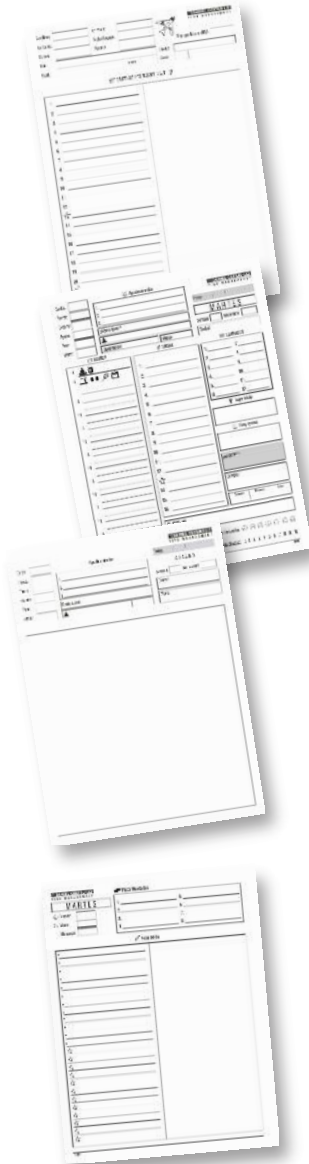
5. Hoja de Tareas.

La Hoja de Tareas ha sido una necesidad personal en mis esquemas de administración desde hace tiempo. Su objetivo es el de permitirte “viajar más liviano” sin perder el control de tus pendientes.

This is a telephone communications sheet. It features a grid with columns for calls (LLAMADA) and rows for dates (FECHA). To the right of the grid is a section for 'OBJETIVOS' (Objectives) with a header 'OBJETIVOS DE LA SEMANA' and a table with columns for 'OBJETIVO', 'FECHA', and 'COMENTARIOS'.

6. Hoja de Comunicaciones Telefónicas.

Semanalmente tendrás una lista de por lo menos 75 llamados telefónicos con el objetivo de dar seguimiento a tareas profesionales y también para reactivar tu red de relaciones con contactos locales o del exterior. Esta lista es indistinta a las comunicaciones que harás diariamente por motivos personales o profesionales.



7. Hoja de Viajes.

La Hoja de Viajes contendrá la información detallada de todo lo relacionado al viaje que pudieras realizar. Habrá una Hoja de Viajes por semana.

8. Hoja Diaria.

La Hoja Diaria es de alguna manera la página más importante de este Sistema de Administración del Tiempo ya que busca ayudarte a cumplir con todas tus obligaciones, ya sean personales como profesionales dentro de la jornada. Control de tus Rutinas de Éxito -meditación, agradecimientos, visualización, actividad física, control de peso, ayuno, capacitación-, comunicaciones, agenda diaria, tareas que debes ejecutar en la jornada, lo que estás leyendo, el logro del día, masajes, compras pendientes, tareas que traes del día anterior, control de la alimentación, etc. Esta Hoja Diaria además será un archivo histórico invaluable si por alguna razón en el futuro debes retroceder en el tiempo para buscar alguna información en particular que puedas necesitar.

En el dorso de cada una de las Hojas Diarias encontrarás también el espacio necesario para anotar las Tareas ejecutadas, los Objetivos cumplidos, los Pagos realizados y un espacio para las Notas que puedas tomar dentro de las veinticuatro horas que han transcurrido.

9. Hoja de los Sábados.

El Sábado es un día que disfruto de tenerlo completamente libre, al igual que el Domingo y no agendo habitualmente ningún tipo de actividades, ni pienso en las Tareas Pendientes que pueda tener por delante.

La Hoja correspondiente a esta jornada te apoyará únicamente en tus Rutinas de Éxito de la mañana y contarás con un espacio de “ayuda memoria” para escribir tus ideas o gráficos, si así lo desearas.

Ahora sí, con esta información que acabas de revisar cuentas con todo lo necesario para empezar a usar esta nueva tecnología que -estoy convencido por mi experiencia al usarla diariamente- va a mejorar muchas áreas de tu vida que hoy tal vez, no estén organizadas estratégicamente en profundidad como deberían con el fin de acercarte más a alcanzar cada uno de los objetivos que te has propuesto.

Vale aclararte, que es aconsejable que comiences a operar **Daniel Cestau Liz Time Management®** para su mayor aprovechamiento un día Domingo.

Te deseo muchos éxitos.

Daniel Cestau Liz





DANIEL CESTAU LIZ

T I M E M A N A G E M E N T



NOTAS

Mes:

Domingo						
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						

Mes:

Sábado						
Viernes						
Jueves						
Miércoles						
Martes						
Lunes						
Domingo						

Mes:

Domingo						
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						



NOTAS

❤️ Cardio:
 💪 Fuerza:
 🏆 Deporte:
 ⌚ Ayuno:
 📖 Peso:
 🍷 Vitam:

📖 Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

Fecha: / /

DOMINGO

Semana Me levanté

📍 Ciudad:

📺 ¿Cómo dormí?

🧘

🎓 Capacitación: Masaje:

📝 TAREAS MAS URGENTES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____

I. LAS 7 LLAVES DEL EQUILIBIO



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

II. LOS 6 PASOS DEL DISEÑO SEMANAL



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

🎯 DESAFÍOS DE LA SEMANA PRÓXIMA

Personales:

1. _____
2. _____
3. _____

Profesionales:

1. _____
2. _____
3. _____

DOMINGO

 Deporte:

 Vitam:

 Me acosté:



 Productividad de la Semana: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 Índice de Logros de la Semana: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 Logro Excepcional de la Semana que pasó: _____

 Historia:

III. PREVENIR EL DECLIVE

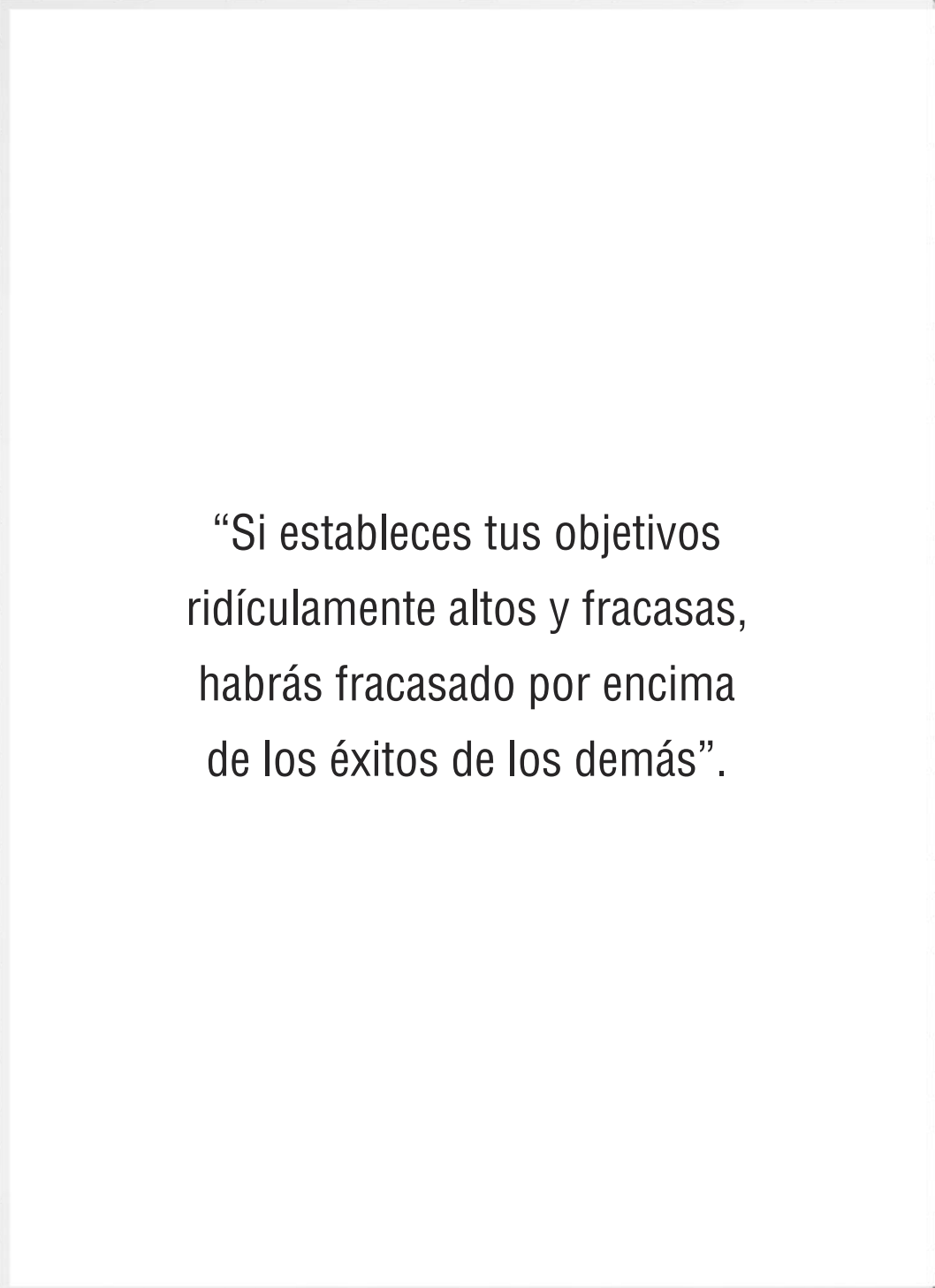


 ¿Qué busco lograr la próxima semana?

MIS LEYES DEL ÉXITO

1. Define con extrema claridad los objetivos que quieras alcanzar.
2. Administra con extremo cuidado tu tiempo, es lo más valioso que posees.

2. Nunca dejes de leer.
3. Debes practicar 10,000 horas para ser un Líder en tu especialidad y 20,000 horas para ser un verdadero Maestro.
4. Construye equipos con sabiduría y paciencia y luego... lídéralos.
5. No dejes pasar un solo día sin capacitarte.
6. Cuida tu salud al extremo, haz actividad física y revisa a conciencia tu alimentación.
7. Diariamente reserva un espacio importante para meditar, agradecer y visualizar.
8. Desarrolla tu propia Red de Relaciones y dedica semanalmente el tiempo necesario para mantenerla y hacerla crecer.
9. En algún punto frena de golpe y permite que las cosas sucedan. El Universo conspirará para que se hagan realidad tal como las soñaste.
10. Siempre debes estar abierto a las Oportunidades que se te presentarán.



“Si estableces tus objetivos
ridículamente altos y fracasas,
habrás fracasado por encima
de los éxitos de los demás”.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Objetivos de
la Semana

Número de Semana: _____

LUN

Fecha: / /

5			_____
6			_____
9			_____
10			_____
11			_____
12			_____
13			_____
14			_____
15			_____
16			_____
17			_____
18			_____
19			_____
20			_____
21			_____

MAR

Fecha: / /

5			_____
6			_____
9			_____
10			_____
11			_____
12			_____
13			_____
14			_____
15			_____
16			_____
17			_____
18			_____
19			_____
20			_____
21			_____

MIE

Fecha: / /

5			_____
6			_____
9			_____
10			_____
11			_____
12			_____
13			_____
14			_____
15			_____
16			_____
17			_____
18			_____
19			_____
20			_____
21			_____

JUE

Fecha: / /

5			_____
6			_____
9			_____
10			_____
11			_____
12			_____
13			_____
14			_____
15			_____
16			_____
17			_____
18			_____
19			_____
20			_____
21			_____

VIE

Fecha: / /

5			_____
6			_____
9			_____
10			_____
11			_____
12			_____
13			_____
14			_____
15			_____
16			_____
17			_____
18			_____
19			_____
20			_____
21			_____

Mes:

Semana:

--

--


--

--

--


--

--

--


--

--

--


--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--



TAREAS PENDIENTES



DANIEL CESTAU LIZ

TIME MANAGEMENT

Mes:

Semana:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

★ _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

21. _____

22. _____

23. _____

24. _____

25. _____

26. _____

27. _____

28. _____

29. _____

30. _____

31. _____

32. _____

33. _____

34. _____

35. _____

36. _____

37. _____

38. _____

39. _____

40. _____

41. _____

42. _____

43. _____

44. _____

45. _____

46. _____

47. _____

48. _____

49. _____

50. _____

51. _____

52. _____

53. _____

54. _____

55. _____

56. _____

57. _____

58. _____

59. _____

60. _____

61. _____

62. _____

63. _____

64. _____

65. _____

66. _____

67. _____

68. _____

69. _____

70. _____

71. _____

72. _____

73. _____

74. _____

75. _____

Mes:

Semana:

 LLAMADOS SEMANALES

1. _____	26. _____	51. _____
2. _____	27. _____	52. _____
3. _____	28. _____	53. _____
4. _____	29. _____	54. _____
5. _____	30. _____	55. _____
6. _____	31. _____	56. _____
7. _____	32. _____	57. _____
8. _____	33. _____	58. _____
9. _____	34. _____	59. _____
10. _____	35. _____	60. _____
11. _____	36. _____	61. _____
12. _____	37. _____	62. _____
★ _____	38. _____	63. _____
14. _____	39. _____	64. _____
15. _____	40. _____	65. _____
16. _____	41. _____	66. _____
17. _____	42. _____	67. _____
18. _____	43. _____	68. _____
19. _____	44. _____	69. _____
20. _____	45. _____	70. _____
21. _____	46. _____	71. _____
22. _____	47. _____	72. _____
23. _____	48. _____	73. _____
24. _____	49. _____	74. _____
25. _____	50. _____	75. _____

Aerolinea: N° Vuelo:

Fecha Ida: Fecha Regreso:

Horario: Horario:

País:

Hotel: Room:



Días que llevo en USA:

Ciudad:

Casa:



VIAJE DE LA SEMANA

1. _____	
2. _____	
3. _____	
4. _____	
5. _____	
6. _____	
7. _____	
8. _____	
9. _____	
10. _____	
11. _____	
12. _____	
★ _____	
14. _____	
15. _____	
16. _____	
17. _____	
18. _____	
19. _____	
20. _____	
 _____	
 _____	



NOTAS

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

LUNES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

MARTES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar: _____

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

MIÉRCOLES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MIÉRCOLES

Deporte:

 Vitam:

 Me acosté:

1. _____ 5. _____

2. _____ 6. _____

3. _____ 7. _____

4. _____ 8. _____

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
 2. _____
 3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____
 Masaje: _____

Fecha: / /

JUEVES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
 7. _____
 8. _____
 9. _____
 10. _____
 11. _____
 12. _____
 ☆ _____
 14. _____
 15. _____
 16. _____

1. _____ 7. _____
 2. _____ 8. _____
 3. _____ 9. _____
 4. _____ 10. _____
 5. _____ 11. _____
 6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar: _____

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
 2. _____
 3. _____

¿Cómo dormí?

Capacitación: _____

Masaje: _____

Fecha: / /

VIERNES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
 7. _____
 8. _____
 9. _____
 10. _____
 11. _____
 12. _____
 ★ _____
 14. _____
 15. _____
 16. _____

1. _____ 7. _____
 2. _____ 8. _____
 3. _____ 9. _____
 4. _____ 10. _____
 5. _____ 11. _____
 6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar: _____

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

 Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

 Agradecimientos

1.
 2.
 3.
 ¿Cómo dormí?
 |

Fecha: / /

SÁBADO

Semana Me levanté

 Ciudad:

 Masaje:

 Hora:



NOTAS

❤️ Cardio:
 💪 Fuerza:
 🏆 Deporte:
 ⌚ Ayuno:
 📖 Peso:
 🍷 Vitam:

📖 Agradecimientos

1. _____
 2. _____
 3. _____

Fecha: / /

DOMINGO

Semana Me levanté

📍 Ciudad:

📺 ¿Cómo dormí?

🧘

🎓 Capacitación: Masaje:

📝 TAREAS MAS URGENTES DE LA SEMANA

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
 7. _____
 8. _____
 9. _____
 10. _____
 11. _____
 12. _____
 13.  _____
 14. _____
 15. _____

I. LAS 7 LLAVES DEL EQUILIBIO



1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
 7. _____

II. LOS 6 PASOS DEL DISEÑO SEMANAL



1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____

🎯 DESAFÍOS DE LA SEMANA PRÓXIMA

Personales:

1. _____
 2. _____
 3. _____

Profesionales:

1. _____
 2. _____
 3. _____

DOMINGO

 Deporte:

 Vitam:

 Me acosté:



 Productividad de la Semana: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 Índice de Logros de la Semana: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 Logro Excepcional de la Semana que pasó: _____

 Historia:

III. PREVENIR EL DECLIVE



 ¿Qué busco lograr la próxima semana?

INVIERTE EN TI MISMO

1. Administra tu tiempo.
2. No dejes nunca de viajar.
3. Elige a tus amigos.
Somos el promedio de las cinco personas más cercanas.
4. No dejes nunca de buscar aprender nuevas habilidades.
5. Lee, lee, lee.
6. Cuida tu salud.
7. Comienza con tu primer emprendimiento.
8. Expande tu red de relaciones.
9. Paga tus deudas.
10. Ahorra con un fin.
11. Invierte, aunque sea poco.
12. Define con claridad tus objetivos.
13. Encuentra un mentor.
14. Deja de hablar y haz que las cosas ocurran de una vez.
15. “Nunca te olvides de que somos el resultado de los libros que leemos, los cafés que disfrutamos, los viajes que hacemos y las personas que amamos”.

“Muchos de los fracasos en la vida de las personas ocurren cuando no se dieron cuenta lo cerca que estaban del éxito cuando abandonaron”.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Objetivos de
la Semana

Número de Semana: _____

LUN

Fecha: / /

5			_____
6			_____
9			_____
10			_____
11			_____
12			_____
13			_____
14			_____
15			_____
16			_____
17			_____
18			_____
19			_____
20			_____
21			_____

MAR

Fecha: / /

5			_____
6			_____
9			_____
10			_____
11			_____
12			_____
13			_____
14			_____
15			_____
16			_____
17			_____
18			_____
19			_____
20			_____
21			_____

MIE

Fecha: / /

5			_____
6			_____
9			_____
10			_____
11			_____
12			_____
13			_____
14			_____
15			_____
16			_____
17			_____
18			_____
19			_____
20			_____
21			_____

JUE

Fecha: / /

5			_____
6			_____
9			_____
10			_____
11			_____
12			_____
13			_____
14			_____
15			_____
16			_____
17			_____
18			_____
19			_____
20			_____
21			_____

VIE

Fecha: / /

5			_____
6			_____
9			_____
10			_____
11			_____
12			_____
13			_____
14			_____
15			_____
16			_____
17			_____
18			_____
19			_____
20			_____
21			_____



TAREAS PENDIENTES



DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT

Mes:

Semana:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

★ _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

21. _____

22. _____

23. _____

24. _____

25. _____

26. _____

27. _____

28. _____

29. _____

30. _____

31. _____

32. _____

33. _____

34. _____

35. _____

36. _____

37. _____

38. _____

39. _____

40. _____

41. _____

42. _____

43. _____

44. _____

45. _____

46. _____

47. _____

48. _____

49. _____

50. _____

51. _____

52. _____

53. _____

54. _____

55. _____

56. _____

57. _____

58. _____

59. _____

60. _____

61. _____

62. _____

63. _____

64. _____

65. _____

66. _____

67. _____

68. _____

69. _____

70. _____

71. _____

72. _____

73. _____

74. _____

75. _____

Mes:

Semana:

--

--


--

--

--


--

--

--


--

--

--


--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

Mes:

Semana:

 LLAMADOS SEMANALES

1. _____	26. _____	51. _____
2. _____	27. _____	52. _____
3. _____	28. _____	53. _____
4. _____	29. _____	54. _____
5. _____	30. _____	55. _____
6. _____	31. _____	56. _____
7. _____	32. _____	57. _____
8. _____	33. _____	58. _____
9. _____	34. _____	59. _____
10. _____	35. _____	60. _____
11. _____	36. _____	61. _____
12. _____	37. _____	62. _____
★ _____	38. _____	63. _____
14. _____	39. _____	64. _____
15. _____	40. _____	65. _____
16. _____	41. _____	66. _____
17. _____	42. _____	67. _____
18. _____	43. _____	68. _____
19. _____	44. _____	69. _____
20. _____	45. _____	70. _____
21. _____	46. _____	71. _____
22. _____	47. _____	72. _____
23. _____	48. _____	73. _____
24. _____	49. _____	74. _____
25. _____	50. _____	75. _____

Aerolinea: N° Vuelo:

Fecha Ida: Fecha Regreso:

Horario: Horario:

País:

Hotel: Room:



Días que llevo en USA:

Ciudad:

Casa:



VIAJE DE LA SEMANA

1. _____	
2. _____	
3. _____	
4. _____	
5. _____	
6. _____	
7. _____	
8. _____	
9. _____	
10. _____	
11. _____	
12. _____	
★ _____	
14. _____	
15. _____	
16. _____	
17. _____	
18. _____	
19. _____	
20. _____	
 _____	
 _____	



NOTAS

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

LUNES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

LUNES

 Deporte:

 Vitam:

 Me acosté:

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 5. _____ |
| 2. _____ | 6. _____ |
| 3. _____ | 7. _____ |
| 4. _____ | 8. _____ |

 Notas del día

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

MARTES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno | Almuerzo | Cena

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
 2. _____
 3. _____

¿Cómo dormí?

Capacitación: _____
 Masaje: _____

Fecha: / /

MIÉRCOLES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
 7. _____
 8. _____
 9. _____
 10. _____
 11. _____
 12. _____
 ☆ _____
 14. _____
 15. _____
 16. _____

1. _____ 7. _____
 2. _____ 8. _____
 3. _____ 9. _____
 4. _____ 10. _____
 5. _____ 11. _____
 6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MIÉRCOLES

Deporte:

 Vitam:

 Me acosté:

1. _____ 5. _____

2. _____ 6. _____

3. _____ 7. _____

4. _____ 8. _____

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

JUEVES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JUEVES

Deporte:

 Vitam:

 Me acosté:

1. _____ 5. _____

2. _____ 6. _____

3. _____ 7. _____

4. _____ 8. _____

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
 2. _____
 3. _____

¿Cómo dormí?

Capacitación:
 Masaje:

Fecha: / /

VIERNES

Semana Me levanté

Ciudad:

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
 7. _____
 8. _____
 9. _____
 10. _____
 11. _____
 12. _____
 ☆ _____
 14. _____
 15. _____
 16. _____

1. _____ 7. _____
 2. _____ 8. _____
 3. _____ 9. _____
 4. _____ 10. _____
 5. _____ 11. _____
 6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

 Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

 Agradecimientos

1.
 2.
 3.
 ¿Cómo dormí?
 |

Fecha: / /

SÁBADO

Semana Me levanté

 Ciudad:

 Masaje:

 Hora:



NOTAS

♥ Cardio:

💪 Fuerza:

🏆 Deporte:

⌚ Ayuno:

📖 Peso:

💊 Vitam:

📖 Agradecimientos

1. _____

2. _____

3. _____

Fecha: / /

DOMINGO

Semana Me levanté

📺 ¿Cómo dormí?

🧘

🎓 Capacitación: Masaje:

📍 Ciudad:

📝 TAREAS MAS URGENTES DE LA SEMANA

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

★ _____

14. _____

15. _____

I. LAS 7 LLAVES DEL EQUILIBIO



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

II. LOS 6 PASOS DEL DISEÑO SEMANAL



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

🎯 DESAFÍOS DE LA SEMANA PRÓXIMA

Personales:

1. _____

2. _____

3. _____

Profesionales:

1. _____

2. _____

3. _____

DOMINGO

 Deporte:

 Vitam:

 Me acosté:



 Productividad de la Semana: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 Índice de Logros de la Semana: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 Logro Excepcional de la Semana que pasó: _____

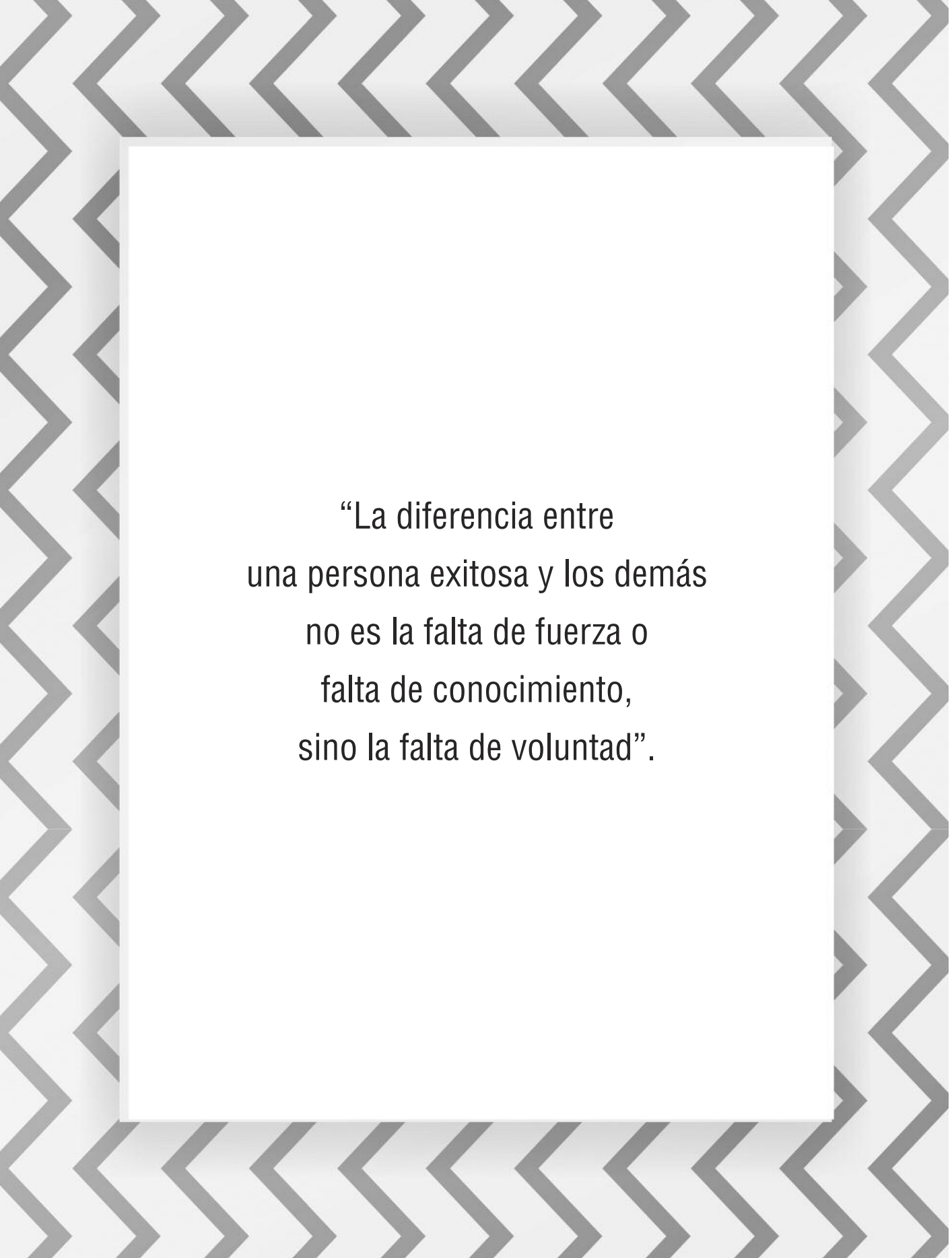
 Historia:

III. PREVENIR EL DECLIVE



 ¿Qué busco lograr la próxima semana?

SIMPLIFICA
SIMPLIFICA
SIMPLIFICA
SIMPLIFICA
SIMPLIFICA
SIMPLIFICA
SIMPLIFICA
SIMPLIFICA
SIMPLIFICA
SIMPLIFICA



“La diferencia entre
una persona exitosa y los demás
no es la falta de fuerza o
falta de conocimiento,
sino la falta de voluntad”.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Objetivos de
la Semana

Número de Semana: _____

LUN

Fecha: / /

5			_____
6			_____
9			_____
10			_____
11			_____
12			_____
13			_____
14			_____
15			_____
16			_____
17			_____
18			_____
19			_____
20			_____
21			_____

MAR

Fecha: / /

5			_____
6			_____
9			_____
10			_____
11			_____
12			_____
13			_____
14			_____
15			_____
16			_____
17			_____
18			_____
19			_____
20			_____
21			_____

MIE

Fecha: / /

5			_____
6			_____
9			_____
10			_____
11			_____
12			_____
13			_____
14			_____
15			_____
16			_____
17			_____
18			_____
19			_____
20			_____
21			_____

JUE

Fecha: / /

5			_____
6			_____
9			_____
10			_____
11			_____
12			_____
13			_____
14			_____
15			_____
16			_____
17			_____
18			_____
19			_____
20			_____
21			_____

VIE

Fecha: / /

5			_____
6			_____
9			_____
10			_____
11			_____
12			_____
13			_____
14			_____
15			_____
16			_____
17			_____
18			_____
19			_____
20			_____
21			_____

Mes:

Semana:





TAREAS PENDIENTES

_____		_____	
_____		_____	
_____		_____	



DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT

Mes:

Semana:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
- ★ _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____

26. _____
27. _____
28. _____
29. _____
30. _____
31. _____
32. _____
33. _____
34. _____
35. _____
36. _____
37. _____
38. _____
39. _____
40. _____
41. _____
42. _____
43. _____
44. _____
45. _____
46. _____
47. _____
48. _____
49. _____
50. _____

51. _____
52. _____
53. _____
54. _____
55. _____
56. _____
57. _____
58. _____
59. _____
60. _____
61. _____
62. _____
63. _____
64. _____
65. _____
66. _____
67. _____
68. _____
69. _____
70. _____
71. _____
72. _____
73. _____
74. _____
75. _____

Mes:

Semana:

 LLAMADOS SEMANALES

1. _____	26. _____	51. _____
2. _____	27. _____	52. _____
3. _____	28. _____	53. _____
4. _____	29. _____	54. _____
5. _____	30. _____	55. _____
6. _____	31. _____	56. _____
7. _____	32. _____	57. _____
8. _____	33. _____	58. _____
9. _____	34. _____	59. _____
10. _____	35. _____	60. _____
11. _____	36. _____	61. _____
12. _____	37. _____	62. _____
★ _____	38. _____	63. _____
14. _____	39. _____	64. _____
15. _____	40. _____	65. _____
16. _____	41. _____	66. _____
17. _____	42. _____	67. _____
18. _____	43. _____	68. _____
19. _____	44. _____	69. _____
20. _____	45. _____	70. _____
21. _____	46. _____	71. _____
22. _____	47. _____	72. _____
23. _____	48. _____	73. _____
24. _____	49. _____	74. _____
25. _____	50. _____	75. _____

Aerolinea: N° Vuelo:

Fecha Ida: Fecha Regreso:

Horario: Horario:

País:

Hotel: Room:



Días que llevo en USA:

Ciudad:

Casa:



VIAJE DE LA SEMANA

1. _____	
2. _____	
3. _____	
4. _____	
5. _____	
6. _____	
7. _____	
8. _____	
9. _____	
10. _____	
11. _____	
12. _____	
★ _____	
14. _____	
15. _____	
16. _____	
17. _____	
18. _____	
19. _____	
20. _____	
 _____	
 _____	



NOTAS

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

LUNES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

MARTES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar: _____

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

MIÉRCOLES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MIÉRCOLES

Deporte:

 Vitam:

 Me acosté:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
 2. _____
 3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____
 Masaje: _____

Fecha: / /

JUEVES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
 7. _____
 8. _____
 9. _____
 10. _____
 11. _____
 12. _____
 ☆ _____
 14. _____
 15. _____
 16. _____

1. _____ 7. _____
 2. _____ 8. _____
 3. _____ 9. _____
 4. _____ 10. _____
 5. _____ 11. _____
 6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar: _____

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
 2. _____
 3. _____

¿Cómo dormí?

_____ | _____

Capacitación: _____
 Masaje: _____

Fecha: / /

VIERNES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
 7. _____
 8. _____
 9. _____
 10. _____
 11. _____
 12. _____
 ☆ _____
 14. _____
 15. _____
 16. _____

1. _____ 7. _____
 2. _____ 8. _____
 3. _____ 9. _____
 4. _____ 10. _____
 5. _____ 11. _____
 6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

 Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

 Agradecimientos

1.
 2.
 3.
 ¿Cómo dormí?
 |

Fecha: / /

SÁBADO

Semana Me levanté

 Ciudad:

 Masaje:
 Hora:



NOTAS

❤️ Cardio:
 💪 Fuerza:
 🏀 Deporte:
 ⌚ Ayuno:
 📖 Peso:
 🍷 Vitam:

📖 Agradecimientos

1. _____
 2. _____
 3. _____

Fecha: / /

DOMINGO

Semana Me levanté

📍 Ciudad:

📺 ¿Cómo dormí?

🧘

🎓 Capacitación:

🛀 Masaje:

📝 TAREAS MAS URGENTES DE LA SEMANA

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
 7. _____
 8. _____
 9. _____
 10. _____
 11. _____
 12. _____
 ☆ _____
 14. _____
 15. _____

I. LAS 7 LLAVES DEL EQUILIBIO



1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
 7. _____

II. LOS 6 PASOS DEL DISEÑO SEMANAL



1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____

🎯 DESAFÍOS DE LA SEMANA PRÓXIMA

Personales:

1. _____
 2. _____
 3. _____

Profesionales:

1. _____
 2. _____
 3. _____

DOMINGO

 Deporte:

 Vitam:

 Me acosté:



 Productividad de la Semana: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 Índice de Logros de la Semana: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 Logro Excepcional de la Semana que pasó: _____

 Historia:

III. PREVENIR EL DECLIVE



 ¿Qué busco lograr la próxima semana?

**QUIERO QUE TE FORTALEZCAS
MENTALMENTE,
AQUÍ TE DEJO LA FÓRMULA:**

1. Deja de gastar energía en cosas que no puedes controlar.
2. Jamás esperes resultados inmediatos.
3. Nunca te vayas a rendir ante el primer fallo.
4. Debes tomar riesgos calculados.
5. No permitas que otros influyan directamente en tus emociones.

“Toma una idea. Hazla tu vida.
Piensa sobre ella, sueña sobre ella, vívela.
Deja que tus músculos, cerebro,
nervios y cada parte de tu cuerpo
se llenen de esa idea.
Luego deja todas las demás ideas solas.
Ese es el camino hacia el éxito”.

1. _____ 4. _____
2. _____ 5. _____
3. _____ 6. _____



Objetivos de
la Semana

Número de Semana:

LUN

Fecha: / /

5					_____
6					_____
9	_____	_____	_____	_____	_____
10	_____	_____	_____	_____	_____
11	_____	_____	_____	_____	_____
12	_____	_____	_____	_____	_____
13	_____	_____	_____	_____	_____
14	_____	_____	_____	_____	_____
15	_____	_____	_____	_____	_____
16	_____	_____	_____	_____	_____
17	_____	_____	_____	_____	_____
18	_____	_____	_____	_____	_____
19	_____	_____	_____	_____	_____
20	_____	_____	_____	_____	_____
21	_____	_____	_____	_____	_____

MAR

Fecha: / /

5					_____
6					_____
9	_____	_____	_____	_____	_____
10	_____	_____	_____	_____	_____
11	_____	_____	_____	_____	_____
12	_____	_____	_____	_____	_____
13	_____	_____	_____	_____	_____
14	_____	_____	_____	_____	_____
15	_____	_____	_____	_____	_____
16	_____	_____	_____	_____	_____
17	_____	_____	_____	_____	_____
18	_____	_____	_____	_____	_____
19	_____	_____	_____	_____	_____
20	_____	_____	_____	_____	_____
21	_____	_____	_____	_____	_____

MIE

Fecha: / /

5					_____
6					_____
9	_____	_____	_____	_____	_____
10	_____	_____	_____	_____	_____
11	_____	_____	_____	_____	_____
12	_____	_____	_____	_____	_____
13	_____	_____	_____	_____	_____
14	_____	_____	_____	_____	_____
15	_____	_____	_____	_____	_____
16	_____	_____	_____	_____	_____
17	_____	_____	_____	_____	_____
18	_____	_____	_____	_____	_____
19	_____	_____	_____	_____	_____
20	_____	_____	_____	_____	_____
21	_____	_____	_____	_____	_____

JUE

Fecha: / /

5					_____
6					_____
9	_____	_____	_____	_____	_____
10	_____	_____	_____	_____	_____
11	_____	_____	_____	_____	_____
12	_____	_____	_____	_____	_____
13	_____	_____	_____	_____	_____
14	_____	_____	_____	_____	_____
15	_____	_____	_____	_____	_____
16	_____	_____	_____	_____	_____
17	_____	_____	_____	_____	_____
18	_____	_____	_____	_____	_____
19	_____	_____	_____	_____	_____
20	_____	_____	_____	_____	_____
21	_____	_____	_____	_____	_____

VIE

Fecha: / /

5					_____
6					_____
9	_____	_____	_____	_____	_____
10	_____	_____	_____	_____	_____
11	_____	_____	_____	_____	_____
12	_____	_____	_____	_____	_____
13	_____	_____	_____	_____	_____
14	_____	_____	_____	_____	_____
15	_____	_____	_____	_____	_____
16	_____	_____	_____	_____	_____
17	_____	_____	_____	_____	_____
18	_____	_____	_____	_____	_____
19	_____	_____	_____	_____	_____
20	_____	_____	_____	_____	_____
21	_____	_____	_____	_____	_____

Mes:

Semana:





TAREAS PENDIENTES



DANIEL CESTAU LIZ

TIME MANAGEMENT

Mes:

Semana:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

★ _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

21. _____

22. _____

23. _____

24. _____

25. _____

26. _____

27. _____

28. _____

29. _____

30. _____

31. _____

32. _____

33. _____

34. _____

35. _____

36. _____

37. _____

38. _____

39. _____

40. _____

41. _____

42. _____

43. _____

44. _____

45. _____

46. _____

47. _____

48. _____

49. _____

50. _____

51. _____

52. _____

53. _____

54. _____

55. _____

56. _____

57. _____

58. _____

59. _____

60. _____

61. _____

62. _____

63. _____

64. _____

65. _____

66. _____

67. _____

68. _____

69. _____

70. _____

71. _____

72. _____

73. _____

74. _____

75. _____

Mes:

Semana:

 LLAMADOS SEMANALES

1. _____	26. _____	51. _____
2. _____	27. _____	52. _____
3. _____	28. _____	53. _____
4. _____	29. _____	54. _____
5. _____	30. _____	55. _____
6. _____	31. _____	56. _____
7. _____	32. _____	57. _____
8. _____	33. _____	58. _____
9. _____	34. _____	59. _____
10. _____	35. _____	60. _____
11. _____	36. _____	61. _____
12. _____	37. _____	62. _____
★ _____	38. _____	63. _____
14. _____	39. _____	64. _____
15. _____	40. _____	65. _____
16. _____	41. _____	66. _____
17. _____	42. _____	67. _____
18. _____	43. _____	68. _____
19. _____	44. _____	69. _____
20. _____	45. _____	70. _____
21. _____	46. _____	71. _____
22. _____	47. _____	72. _____
23. _____	48. _____	73. _____
24. _____	49. _____	74. _____
25. _____	50. _____	75. _____

Aerolinea: N° Vuelo:

Fecha Ida: Fecha Regreso:

Horario: Horario:

País:

Hotel: Room:



Días que llevo en USA:

Ciudad:

Casa:



VIAJE DE LA SEMANA

1. _____	
2. _____	
3. _____	
4. _____	
5. _____	
6. _____	
7. _____	
8. _____	
9. _____	
10. _____	
11. _____	
12. _____	
★ _____	
14. _____	
15. _____	
16. _____	
17. _____	
18. _____	
19. _____	
20. _____	
 _____	
 _____	



NOTAS

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

LUNES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

MARTES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar: _____

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

MIÉRCOLES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

JUEVES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí?

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

VIERNES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

VIERNES

Deporte:

 Vitam:

 Me acosté:

1. _____ 5. _____

2. _____ 6. _____

3. _____ 7. _____

4. _____ 8. _____

 Notas del día

[illegible]

 Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

 Agradecimientos

1.
 2.
 3.
 ¿Cómo dormí?
 |

Fecha: / /

SÁBADO

Semana Me levanté

 Ciudad:

 Masaje:

 Hora:



NOTAS

❤️ Cardio:
 💪 Fuerza:
 🏆 Deporte:
 ⌚ Ayuno:
 📖 Peso:
 🍷 Vitam:

📖 Agradecimientos

1. _____
 2. _____
 3. _____

Fecha: / /

DOMINGO

Semana Me levanté

📍 Ciudad:

📺 ¿Cómo dormí?

🧘

🎓 Capacitación:

🧖 Masaje:

📝 TAREAS MAS URGENTES DE LA SEMANA

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
 7. _____
 8. _____
 9. _____
 10. _____
 11. _____
 12. _____
 ☆ _____
 14. _____
 15. _____

I. LAS 7 LLAVES DEL EQUILIBIO



1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
 7. _____

II. LOS 6 PASOS DEL DISEÑO SEMANAL



1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____

🎯 DESAFÍOS DE LA SEMANA PRÓXIMA

Personales:

1. _____
 2. _____
 3. _____

Profesionales:

1. _____
 2. _____
 3. _____

DOMINGO

 Deporte:

 Vitam:

 Me acosté:



 Productividad de la Semana: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 Índice de Logros de la Semana: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 Logro Excepcional de la Semana que pasó: _____

 Historia:

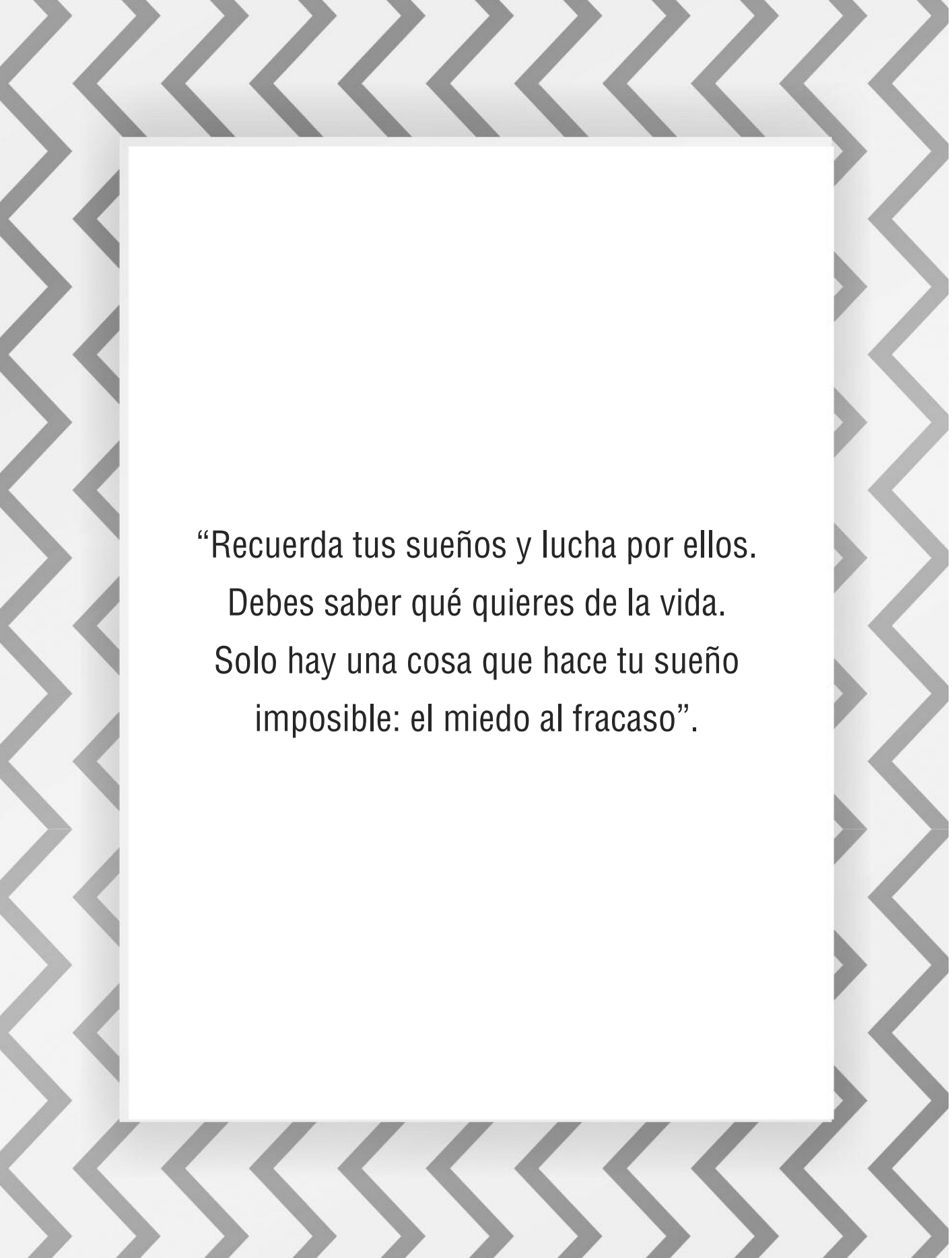
III. PREVENIR EL DECLIVE



 ¿Qué busco lograr la próxima semana?

**10 COSAS
QUE NO REQUIEREN TALENTO
Y TE CONVERTIRÁN
EN UNA GRAN PERSONA:**

1. Sé puntual.
2. Da las gracias.
3. Sonríe.
4. Esfuérzate.
5. Deja que te enseñen.
6. Ten siempre actitud positiva.
7. Ayuda a los demás.
8. Ponle pasión.
9. Aprende de los errores.
10. Di siempre por favor.



“Recuerda tus sueños y lucha por ellos.
Debes saber qué quieres de la vida.
Solo hay una cosa que hace tu sueño
imposible: el miedo al fracaso”.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Objetivos de
la Semana

Número de Semana: _____

LUN

Fecha: / /

5			_____
6			_____
9			_____
10			_____
11			_____
12			_____
13			_____
14			_____
15			_____
16			_____
17			_____
18			_____
19			_____
20			_____
21			_____

MAR

Fecha: / /

5			_____
6			_____
9			_____
10			_____
11			_____
12			_____
13			_____
14			_____
15			_____
16			_____
17			_____
18			_____
19			_____
20			_____
21			_____

MIE

Fecha: / /

5			_____
6			_____
9			_____
10			_____
11			_____
12			_____
13			_____
14			_____
15			_____
16			_____
17			_____
18			_____
19			_____
20			_____
21			_____

JUE

Fecha: / /

5			_____
6			_____
9			_____
10			_____
11			_____
12			_____
13			_____
14			_____
15			_____
16			_____
17			_____
18			_____
19			_____
20			_____
21			_____

VIE

Fecha: / /

5			_____
6			_____
9			_____
10			_____
11			_____
12			_____
13			_____
14			_____
15			_____
16			_____
17			_____
18			_____
19			_____
20			_____
21			_____

Mes:

Semana:





TAREAS PENDIENTES



DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT

Mes:

Semana:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____



14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

21. _____

22. _____

23. _____

24. _____

25. _____

26. _____

27. _____

28. _____

29. _____

30. _____

31. _____

32. _____

33. _____

34. _____

35. _____

36. _____

37. _____

38. _____

39. _____

40. _____

41. _____

42. _____

43. _____

44. _____

45. _____

46. _____

47. _____

48. _____

49. _____

50. _____

51. _____

52. _____

53. _____

54. _____

55. _____

56. _____

57. _____

58. _____

59. _____

60. _____

61. _____

62. _____

63. _____

64. _____

65. _____

66. _____

67. _____

68. _____

69. _____

70. _____

71. _____

72. _____

73. _____

74. _____

75. _____

Mes:

Semana:

 LLAMADOS SEMANALES

1. _____	26. _____	51. _____
2. _____	27. _____	52. _____
3. _____	28. _____	53. _____
4. _____	29. _____	54. _____
5. _____	30. _____	55. _____
6. _____	31. _____	56. _____
7. _____	32. _____	57. _____
8. _____	33. _____	58. _____
9. _____	34. _____	59. _____
10. _____	35. _____	60. _____
11. _____	36. _____	61. _____
12. _____	37. _____	62. _____
★ _____	38. _____	63. _____
14. _____	39. _____	64. _____
15. _____	40. _____	65. _____
16. _____	41. _____	66. _____
17. _____	42. _____	67. _____
18. _____	43. _____	68. _____
19. _____	44. _____	69. _____
20. _____	45. _____	70. _____
21. _____	46. _____	71. _____
22. _____	47. _____	72. _____
23. _____	48. _____	73. _____
24. _____	49. _____	74. _____
25. _____	50. _____	75. _____

Aerolinea: N° Vuelo:

Fecha Ida: Fecha Regreso:

Horario: Horario:

País:

Hotel: Room:



Días que llevo en USA:

Ciudad:

Casa:



VIAJE DE LA SEMANA

1. _____	
2. _____	
3. _____	
4. _____	
5. _____	
6. _____	
7. _____	
8. _____	
9. _____	
10. _____	
11. _____	
12. _____	
★ _____	
14. _____	
15. _____	
16. _____	
17. _____	
18. _____	
19. _____	
20. _____	
 _____	
 _____	



NOTAS

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
 2. _____
 3. _____

¿Cómo dormí?

Capacitación:
 Masaje:

Fecha: / /

LUNES

Semana Me levanté

Ciudad:

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
 7. _____
 8. _____
 9. _____
 10. _____
 11. _____
 12. _____
 ☆ _____
 14. _____
 15. _____
 16. _____

1. _____ 7. _____
 2. _____ 8. _____
 3. _____ 9. _____
 4. _____ 10. _____
 5. _____ 11. _____
 6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



LUNES

☾ Deporte:

☾ Vitam:

🕒 Me acosté:

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 5. _____ |
| 2. _____ | 6. _____ |
| 3. _____ | 7. _____ |
| 4. _____ | 8. _____ |



Notas del día

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

MARTES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar: _____

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

MIÉRCOLES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

JUEVES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

VIERNES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar: _____

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

 Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

 Agradecimientos

1.
 2.
 3.
 ¿Cómo dormí?
 |

Fecha: / /

SÁBADO

Semana Me levanté

 Ciudad:

 Masaje:

 Hora:



NOTAS

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

Fecha: / /

DOMINGO

Semana Me levanté

Ciudad:

¿Cómo dormí?

Capacitación: Masaje:

TAREAS MAS URGENTES DE LA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____

I. LAS 7 LLAVES DEL EQUILIBIO



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

II. LOS 6 PASOS DEL DISEÑO SEMANAL



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

DESAFÍOS DE LA SEMANA PRÓXIMA

Personales:

1. _____
2. _____
3. _____

Profesionales:

1. _____
2. _____
3. _____

DOMINGO

 Deporte:

 Vitam:

 Me acosté:



 Productividad de la Semana: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 Índice de Logros de la Semana: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 Logro Excepcional de la Semana que pasó: _____

 Historia:

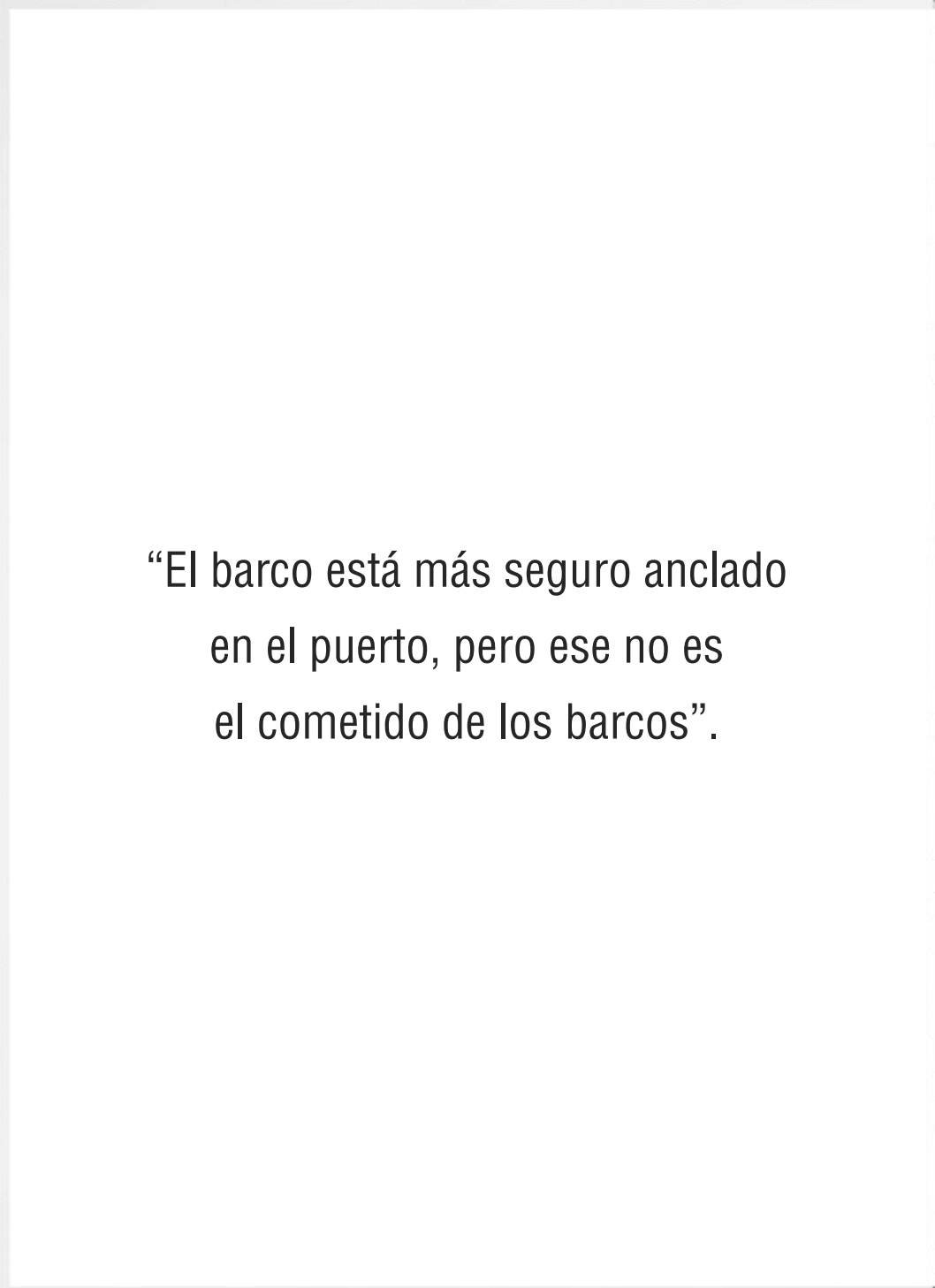
III. PREVENIR EL DECLIVE



 ¿Qué busco lograr la próxima semana?

10 CUALIDADES QUE NECESITARÁS PARA “LLEGAR”:

1. Actitud positiva.
2. Entusiasmo.
3. Determinación.
4. Motivación.
5. Confianza.
6. Optimismo.
7. Dedicación.
8. Alegría.
9. Capacidad de escuchar.
10. Paciencia.



“El barco está más seguro anclado
en el puerto, pero ese no es
el cometido de los barcos”.

1. _____ 4. _____
2. _____ 5. _____
3. _____ 6. _____



Objetivos de
la Semana

Número de Semana:

LUN

Fecha: / /

5					
6					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					

MAR

Fecha: / /

5					
6					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					

MIE

Fecha: / /

5					
6					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					

JUE

Fecha: / /

5					
6					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					

VIE

Fecha: / /

5					
6					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					

Mes:

Semana:

--

--


--

--

--


--

--

--


--

--

--


--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--



TAREAS PENDIENTES



DANIEL CESTAU LIZ

TIME MANAGEMENT

Mes:

Semana:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

★ _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

21. _____

22. _____

23. _____

24. _____

25. _____

26. _____

27. _____

28. _____

29. _____

30. _____

31. _____

32. _____

33. _____

34. _____

35. _____

36. _____

37. _____

38. _____

39. _____

40. _____

41. _____

42. _____

43. _____

44. _____

45. _____

46. _____

47. _____

48. _____

49. _____

50. _____

51. _____

52. _____

53. _____

54. _____

55. _____

56. _____

57. _____

58. _____

59. _____

60. _____

61. _____

62. _____

63. _____

64. _____

65. _____

66. _____

67. _____

68. _____

69. _____

70. _____

71. _____

72. _____

73. _____

74. _____

75. _____

Mes:

Semana:

 LLAMADOS SEMANALES

1. _____	26. _____	51. _____
2. _____	27. _____	52. _____
3. _____	28. _____	53. _____
4. _____	29. _____	54. _____
5. _____	30. _____	55. _____
6. _____	31. _____	56. _____
7. _____	32. _____	57. _____
8. _____	33. _____	58. _____
9. _____	34. _____	59. _____
10. _____	35. _____	60. _____
11. _____	36. _____	61. _____
12. _____	37. _____	62. _____
★ _____	38. _____	63. _____
14. _____	39. _____	64. _____
15. _____	40. _____	65. _____
16. _____	41. _____	66. _____
17. _____	42. _____	67. _____
18. _____	43. _____	68. _____
19. _____	44. _____	69. _____
20. _____	45. _____	70. _____
21. _____	46. _____	71. _____
22. _____	47. _____	72. _____
23. _____	48. _____	73. _____
24. _____	49. _____	74. _____
25. _____	50. _____	75. _____

Aerolinea: N° Vuelo:

Fecha Ida: Fecha Regreso:

Horario: Horario:

País:

Hotel: Room:



Días que llevo en USA:

Ciudad:

Casa:



VIAJE DE LA SEMANA

1. _____	
2. _____	
3. _____	
4. _____	
5. _____	
6. _____	
7. _____	
8. _____	
9. _____	
10. _____	
11. _____	
12. _____	
★ _____	
14. _____	
15. _____	
16. _____	
17. _____	
18. _____	
19. _____	
20. _____	
 _____	
 _____	



NOTAS

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

LUNES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

MARTES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

MIÉRCOLES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

JUEVES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
 2. _____
 3. _____

¿Cómo dormí?

Capacitación:
 Masaje:

Fecha: / /

VIERNES

Semana Me levanté

Ciudad:

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
 7. _____
 8. _____
 9. _____
 10. _____
 11. _____
 12. _____
 ★ _____
 14. _____
 15. _____
 16. _____

1. _____ 7. _____
 2. _____ 8. _____
 3. _____ 9. _____
 4. _____ 10. _____
 5. _____ 11. _____
 6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

 Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

 Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

 ¿Cómo dormí?



Fecha: / /

SÁBADO

Semana Me levanté

 Ciudad:

 Masaje: Hora:



NOTAS

❤️ Cardio:
 💪 Fuerza:
 🏆 Deporte:
 ⌚ Ayuno:
 📖 Peso:
 🍷 Vitam:

📖 Agradecimientos

1. _____
 2. _____
 3. _____

Fecha: / /

DOMINGO

Semana Me levanté

📍 Ciudad:

📺 ¿Cómo dormí?

🧘

🎓 Capacitación:

🧖 Masaje:

📝 TAREAS MAS URGENTES DE LA SEMANA

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
 7. _____
 8. _____
 9. _____
 10. _____
 11. _____
 12. _____
 ☆ _____
 14. _____
 15. _____

I. LAS 7 LLAVES DEL EQUILIBIO



1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
 7. _____

II. LOS 6 PASOS DEL DISEÑO SEMANAL



1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____

🎯 DESAFÍOS DE LA SEMANA PRÓXIMA

Personales:

1. _____
 2. _____
 3. _____

Profesionales:

1. _____
 2. _____
 3. _____

DOMINGO

 Deporte:

 Vitam:

 Me acosté:



 Productividad de la Semana: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 Índice de Logros de la Semana: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 Logro Excepcional de la Semana que pasó: _____

 Historia:

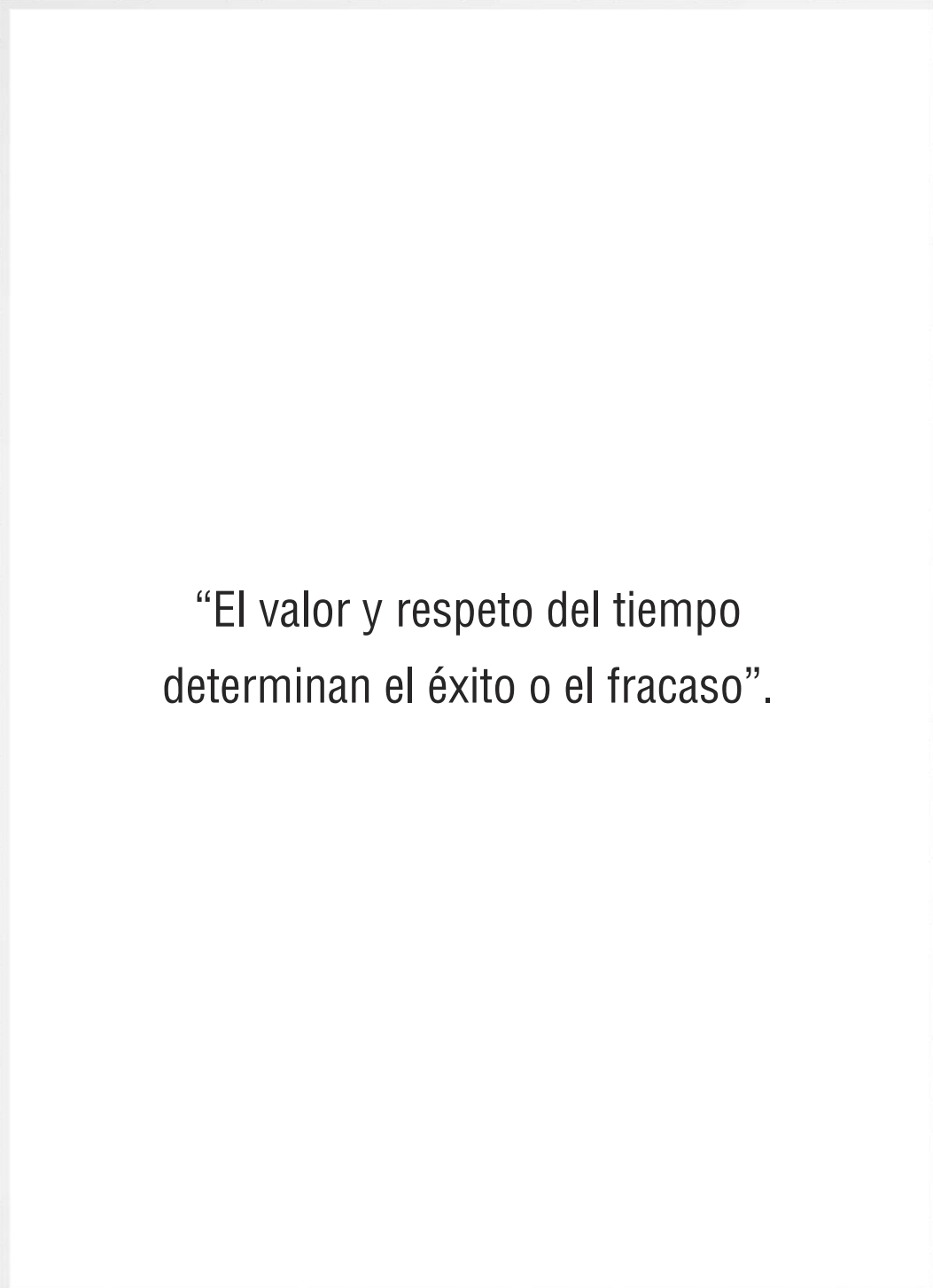
III. PREVENIR EL DECLIVE



 ¿Qué busco lograr la próxima semana?

CADA DÍA CUENTA...

"Vive cada día como si fuese
el último... porque un día,
ésto va a ser verdad".



“El valor y respeto del tiempo
determinan el éxito o el fracaso”.

1. _____ 4. _____
2. _____ 5. _____
3. _____ 6. _____



Objetivos de
la Semana

Número de Semana:

LUN

Fecha: / /

5					_____
6					_____
9	_____	_____	_____	_____	_____
10	_____	_____	_____	_____	_____
11	_____	_____	_____	_____	_____
12	_____	_____	_____	_____	_____
13	_____	_____	_____	_____	_____
14	_____	_____	_____	_____	_____
15	_____	_____	_____	_____	_____
16	_____	_____	_____	_____	_____
17	_____	_____	_____	_____	_____
18	_____	_____	_____	_____	_____
19	_____	_____	_____	_____	_____
20	_____	_____	_____	_____	_____
21	_____	_____	_____	_____	_____

MAR

Fecha: / /

5					_____
6					_____
9	_____	_____	_____	_____	_____
10	_____	_____	_____	_____	_____
11	_____	_____	_____	_____	_____
12	_____	_____	_____	_____	_____
13	_____	_____	_____	_____	_____
14	_____	_____	_____	_____	_____
15	_____	_____	_____	_____	_____
16	_____	_____	_____	_____	_____
17	_____	_____	_____	_____	_____
18	_____	_____	_____	_____	_____
19	_____	_____	_____	_____	_____
20	_____	_____	_____	_____	_____
21	_____	_____	_____	_____	_____

MIE

Fecha: / /

5					_____
6					_____
9	_____	_____	_____	_____	_____
10	_____	_____	_____	_____	_____
11	_____	_____	_____	_____	_____
12	_____	_____	_____	_____	_____
13	_____	_____	_____	_____	_____
14	_____	_____	_____	_____	_____
15	_____	_____	_____	_____	_____
16	_____	_____	_____	_____	_____
17	_____	_____	_____	_____	_____
18	_____	_____	_____	_____	_____
19	_____	_____	_____	_____	_____
20	_____	_____	_____	_____	_____
21	_____	_____	_____	_____	_____

JUE

Fecha: / /

5					_____
6					_____
9	_____	_____	_____	_____	_____
10	_____	_____	_____	_____	_____
11	_____	_____	_____	_____	_____
12	_____	_____	_____	_____	_____
13	_____	_____	_____	_____	_____
14	_____	_____	_____	_____	_____
15	_____	_____	_____	_____	_____
16	_____	_____	_____	_____	_____
17	_____	_____	_____	_____	_____
18	_____	_____	_____	_____	_____
19	_____	_____	_____	_____	_____
20	_____	_____	_____	_____	_____
21	_____	_____	_____	_____	_____

VIE

Fecha: / /

5					_____
6					_____
9	_____	_____	_____	_____	_____
10	_____	_____	_____	_____	_____
11	_____	_____	_____	_____	_____
12	_____	_____	_____	_____	_____
13	_____	_____	_____	_____	_____
14	_____	_____	_____	_____	_____
15	_____	_____	_____	_____	_____
16	_____	_____	_____	_____	_____
17	_____	_____	_____	_____	_____
18	_____	_____	_____	_____	_____
19	_____	_____	_____	_____	_____
20	_____	_____	_____	_____	_____
21	_____	_____	_____	_____	_____

Mes:

Semana:





TAREAS PENDIENTES



DANIEL CESTAU LIZ

TIME MANAGEMENT

Mes:

Semana:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

★ _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

21. _____

22. _____

23. _____

24. _____

25. _____

26. _____

27. _____

28. _____

29. _____

30. _____

31. _____

32. _____

33. _____

34. _____

35. _____

36. _____

37. _____

38. _____

39. _____

40. _____

41. _____

42. _____

43. _____

44. _____

45. _____

46. _____

47. _____

48. _____

49. _____

50. _____

51. _____

52. _____

53. _____

54. _____

55. _____

56. _____

57. _____

58. _____

59. _____

60. _____

61. _____

62. _____

63. _____

64. _____

65. _____

66. _____

67. _____

68. _____

69. _____

70. _____

71. _____

72. _____

73. _____

74. _____

75. _____

Mes:

Semana:

 LLAMADOS SEMANALES

1. _____	26. _____	51. _____
2. _____	27. _____	52. _____
3. _____	28. _____	53. _____
4. _____	29. _____	54. _____
5. _____	30. _____	55. _____
6. _____	31. _____	56. _____
7. _____	32. _____	57. _____
8. _____	33. _____	58. _____
9. _____	34. _____	59. _____
10. _____	35. _____	60. _____
11. _____	36. _____	61. _____
12. _____	37. _____	62. _____
★ _____	38. _____	63. _____
14. _____	39. _____	64. _____
15. _____	40. _____	65. _____
16. _____	41. _____	66. _____
17. _____	42. _____	67. _____
18. _____	43. _____	68. _____
19. _____	44. _____	69. _____
20. _____	45. _____	70. _____
21. _____	46. _____	71. _____
22. _____	47. _____	72. _____
23. _____	48. _____	73. _____
24. _____	49. _____	74. _____
25. _____	50. _____	75. _____

Aerolinea: N° Vuelo:

Fecha Ida: Fecha Regreso:

Horario: Horario:

País:

Hotel: Room:



Días que llevo en USA:

Ciudad:

Casa:



VIAJE DE LA SEMANA

1. _____	
2. _____	
3. _____	
4. _____	
5. _____	
6. _____	
7. _____	
8. _____	
9. _____	
10. _____	
11. _____	
12. _____	
★ _____	
14. _____	
15. _____	
16. _____	
17. _____	
18. _____	
19. _____	
20. _____	
 _____	
 _____	



NOTAS

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

LUNES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

MARTES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

MIÉRCOLES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

JUEVES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí?

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

VIERNES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

 Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

 Agradecimientos

1.
 2.
 3.
 ¿Cómo dormí?
 |

Fecha: / /

SÁBADO

Semana Me levanté

 Ciudad:

 Masaje:

 Hora:



NOTAS

❤️ Cardio:
 💪 Fuerza:
 🏆 Deporte:
 ⌚ Ayuno:
 📖 Peso:
 🍷 Vitam:

📖 Agradecimientos

1. _____
 2. _____
 3. _____

Fecha: / /

DOMINGO

Semana Me levanté

📍 Ciudad:

📺 ¿Cómo dormí?

🧘

🎓 Capacitación:

🧖 Masaje:

📝 TAREAS MAS URGENTES DE LA SEMANA

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
 7. _____
 8. _____
 9. _____
 10. _____
 11. _____
 12. _____
 ☆ _____
 14. _____
 15. _____

I. LAS 7 LLAVES DEL EQUILIBIO



1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
 7. _____

II. LOS 6 PASOS DEL DISEÑO SEMANAL



1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____

🎯 DESAFÍOS DE LA SEMANA PRÓXIMA

Personales:

1. _____
 2. _____
 3. _____

Profesionales:

1. _____
 2. _____
 3. _____

DOMINGO

 Deporte:

 Vitam:

 Me acosté:



 Productividad de la Semana: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 Índice de Logros de la Semana: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 Logro Excepcional de la Semana que pasó: _____

 Historia:

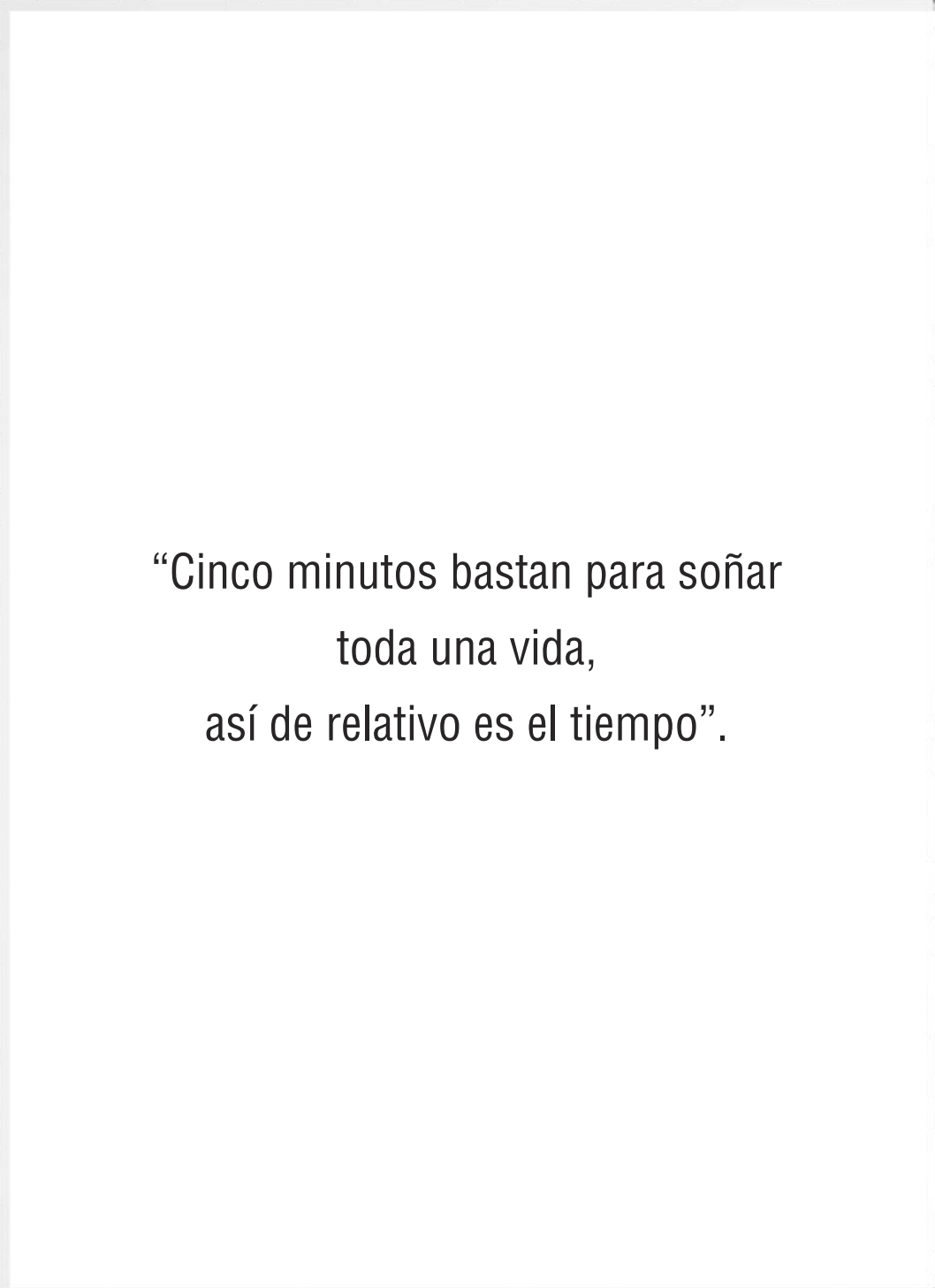
III. PREVENIR EL DECLIVE



 ¿Qué busco lograr la próxima semana?

ESTOS SON LOS NUEVE ERRORES EN LOS QUE NO PUEDES CAER JAMÁS

- Trabajar en el sueño de otro.
- Permitir que otra persona que no seas tú mismo defina tu valor.
- Aceptar excusas.
- Rodearte de la gente equivocada.
- Permanecer en tu Zona de Confort.
- Permitir que tropiezos temporales te convengan de que son fallas permanentes.
- Intentar adaptarse a la situación en vez de sobresalir.
- Pensar que hay una cantidad fija y limitada de Éxito disponible.
- Creer que tienes todo el tiempo del mundo.



“Cinco minutos bastan para soñar
toda una vida,
así de relativo es el tiempo”.

1. _____ 4. _____
2. _____ 5. _____
3. _____ 6. _____



Objetivos de
la Semana

Número de Semana:

LUN

Fecha: / /

5					_____
6					_____
9					_____
10					_____
11					_____
12					_____
13					_____
14					_____
15					_____
16					_____
17					_____
18					_____
19					_____
20					_____
21					_____

MAR

Fecha: / /

5					_____
6					_____
9					_____
10					_____
11					_____
12					_____
13					_____
14					_____
15					_____
16					_____
17					_____
18					_____
19					_____
20					_____
21					_____

MIE

Fecha: / /

5					_____
6					_____
9					_____
10					_____
11					_____
12					_____
13					_____
14					_____
15					_____
16					_____
17					_____
18					_____
19					_____
20					_____
21					_____

JUE

Fecha: / /

5					_____
6					_____
9					_____
10					_____
11					_____
12					_____
13					_____
14					_____
15					_____
16					_____
17					_____
18					_____
19					_____
20					_____
21					_____

VIE

Fecha: / /

5					_____
6					_____
9					_____
10					_____
11					_____
12					_____
13					_____
14					_____
15					_____
16					_____
17					_____
18					_____
19					_____
20					_____
21					_____



PROYECTOS

Mes:

Semana:





TAREAS PENDIENTES



DANIEL CESTAU LIZ

TIME MANAGEMENT

Mes:

Semana:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

★ _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

21. _____

22. _____

23. _____

24. _____

25. _____

26. _____

27. _____

28. _____

29. _____

30. _____

31. _____

32. _____

33. _____

34. _____

35. _____

36. _____

37. _____

38. _____

39. _____

40. _____

41. _____

42. _____

43. _____

44. _____

45. _____

46. _____

47. _____

48. _____

49. _____

50. _____

51. _____

52. _____

53. _____

54. _____

55. _____

56. _____

57. _____

58. _____

59. _____

60. _____

61. _____

62. _____

63. _____

64. _____

65. _____

66. _____

67. _____

68. _____

69. _____

70. _____

71. _____

72. _____

73. _____

74. _____

75. _____

Mes:

Semana:

 LLAMADOS SEMANALES

1. _____	26. _____	51. _____
2. _____	27. _____	52. _____
3. _____	28. _____	53. _____
4. _____	29. _____	54. _____
5. _____	30. _____	55. _____
6. _____	31. _____	56. _____
7. _____	32. _____	57. _____
8. _____	33. _____	58. _____
9. _____	34. _____	59. _____
10. _____	35. _____	60. _____
11. _____	36. _____	61. _____
12. _____	37. _____	62. _____
★ _____	38. _____	63. _____
14. _____	39. _____	64. _____
15. _____	40. _____	65. _____
16. _____	41. _____	66. _____
17. _____	42. _____	67. _____
18. _____	43. _____	68. _____
19. _____	44. _____	69. _____
20. _____	45. _____	70. _____
21. _____	46. _____	71. _____
22. _____	47. _____	72. _____
23. _____	48. _____	73. _____
24. _____	49. _____	74. _____
25. _____	50. _____	75. _____

Aerolinea: N° Vuelo:

Fecha Ida: Fecha Regreso:

Horario: Horario:

País:

Hotel: Room:



Días que llevo en USA:

Ciudad:

Casa:



VIAJE DE LA SEMANA

1. _____	
2. _____	
3. _____	
4. _____	
5. _____	
6. _____	
7. _____	
8. _____	
9. _____	
10. _____	
11. _____	
12. _____	
★ _____	
14. _____	
15. _____	
16. _____	
17. _____	
18. _____	
19. _____	
20. _____	
 _____	
 _____	



NOTAS

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

LUNES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

MARTES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

MIÉRCOLES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

JUEVES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

Capacitación: _____

Masaje: _____

Fecha: / /

VIERNES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

VIERNES

 Deporte:

 Vitam:

 Me acosté:

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 5. _____ |
| 2. _____ | 6. _____ |
| 3. _____ | 7. _____ |
| 4. _____ | 8. _____ |

 Notas del día

• _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ ☆ _____ ☆ _____ ☆ _____ ☆ _____ ☆ _____ ☆ _____ ☆ _____ ☆ _____ ☆ _____ ☆ _____ ☆ _____ ☆ _____ ☆ _____ ☆ _____	
---	--

 Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

 Agradecimientos

1.
 2.
 3.
 ¿Cómo dormí?
 |

Fecha: / /

SÁBADO

Semana Me levanté

 Ciudad:

 Masaje:

 Hora:



NOTAS

❤️ Cardio:
 💪 Fuerza:
 🏆 Deporte:
 ⌚ Ayuno:
 📖 Peso:
 🍷 Vitam:

📖 Agradecimientos

1. _____
 2. _____
 3. _____

Fecha: / /

DOMINGO

Semana Me levanté

📍 Ciudad:

📺 ¿Cómo dormí?

📖 |

🎓 Capacitación: Masaje:

📌 TAREAS MAS URGENTES DE LA SEMANA

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
 7. _____
 8. _____
 9. _____
 10. _____
 11. _____
 12. _____
 ☆ _____
 14. _____
 15. _____

I. LAS 7 LLAVES DEL EQUILIBIO



1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
 7. _____

II. LOS 6 PASOS DEL DISEÑO SEMANAL



1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____

🎯 DESAFÍOS DE LA SEMANA PRÓXIMA

Personales:

1. _____
 2. _____
 3. _____

Profesionales:

1. _____
 2. _____
 3. _____

DOMINGO

 Deporte:

 Vitam:

 Me acosté:



 Productividad de la Semana: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 Índice de Logros de la Semana: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 Logro Excepcional de la Semana que pasó: _____

 Historia:

III. PREVENIR EL DECLIVE



 ¿Qué busco lograr la próxima semana?

**SIGUE TUS SUEÑOS,
ELLOS SABEN EL CAMINO.**

Si tú no tienes un sueño...

¿cómo podrías hacerlo realidad?

“No puedes cambiar el viento,
pero puedes ajustar las velas
para alcanzar tu destino”.

1. _____ 4. _____
2. _____ 5. _____
3. _____ 6. _____



Objetivos de
la Semana

Número de Semana:

LUN

Fecha: / /

5					_____
6					_____
9					_____
10					_____
11					_____
12					_____
13					_____
14					_____
15					_____
16					_____
17					_____
18					_____
19					_____
20					_____
21					_____

MAR

Fecha: / /

5					_____
6					_____
9					_____
10					_____
11					_____
12					_____
13					_____
14					_____
15					_____
16					_____
17					_____
18					_____
19					_____
20					_____
21					_____

MIE

Fecha: / /

5					_____
6					_____
9					_____
10					_____
11					_____
12					_____
13					_____
14					_____
15					_____
16					_____
17					_____
18					_____
19					_____
20					_____
21					_____

JUE

Fecha: / /

5					_____
6					_____
9					_____
10					_____
11					_____
12					_____
13					_____
14					_____
15					_____
16					_____
17					_____
18					_____
19					_____
20					_____
21					_____

VIE

Fecha: / /

5					_____
6					_____
9					_____
10					_____
11					_____
12					_____
13					_____
14					_____
15					_____
16					_____
17					_____
18					_____
19					_____
20					_____
21					_____

Mes:

Semana:





TAREAS PENDIENTES

_____		_____	
_____		_____	
_____		_____	



DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT

Mes:

Semana:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
- ★ _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____

26. _____
27. _____
28. _____
29. _____
30. _____
31. _____
32. _____
33. _____
34. _____
35. _____
36. _____
37. _____
38. _____
39. _____
40. _____
41. _____
42. _____
43. _____
44. _____
45. _____
46. _____
47. _____
48. _____
49. _____
50. _____

51. _____
52. _____
53. _____
54. _____
55. _____
56. _____
57. _____
58. _____
59. _____
60. _____
61. _____
62. _____
63. _____
64. _____
65. _____
66. _____
67. _____
68. _____
69. _____
70. _____
71. _____
72. _____
73. _____
74. _____
75. _____

Mes:

Semana:

 LLAMADOS SEMANALES

1. _____	26. _____	51. _____
2. _____	27. _____	52. _____
3. _____	28. _____	53. _____
4. _____	29. _____	54. _____
5. _____	30. _____	55. _____
6. _____	31. _____	56. _____
7. _____	32. _____	57. _____
8. _____	33. _____	58. _____
9. _____	34. _____	59. _____
10. _____	35. _____	60. _____
11. _____	36. _____	61. _____
12. _____	37. _____	62. _____
★ _____	38. _____	63. _____
14. _____	39. _____	64. _____
15. _____	40. _____	65. _____
16. _____	41. _____	66. _____
17. _____	42. _____	67. _____
18. _____	43. _____	68. _____
19. _____	44. _____	69. _____
20. _____	45. _____	70. _____
21. _____	46. _____	71. _____
22. _____	47. _____	72. _____
23. _____	48. _____	73. _____
24. _____	49. _____	74. _____
25. _____	50. _____	75. _____

Aerolinea: N° Vuelo:

Fecha Ida: Fecha Regreso:

Horario: Horario:

País:

Hotel: Room:



Días que llevo en USA:

Ciudad:

Casa:



VIAJE DE LA SEMANA

1. _____	
2. _____	
3. _____	
4. _____	
5. _____	
6. _____	
7. _____	
8. _____	
9. _____	
10. _____	
11. _____	
12. _____	
★ _____	
14. _____	
15. _____	
16. _____	
17. _____	
18. _____	
19. _____	
20. _____	
 _____	
 _____	



NOTAS

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

LUNES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

MARTES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

MIÉRCOLES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

 Me acosté:

 Notas del día

[illegible]

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

JUEVES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JUEVES

 Deporte:

 Vitam:

 Me acosté:

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 5. _____ |
| 2. _____ | 6. _____ |
| 3. _____ | 7. _____ |
| 4. _____ | 8. _____ |

 Notas del día

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____

Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

Agradecimientos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo dormí? _____

_____ | _____

Capacitación: _____ Masaje: _____

Fecha: / /

VIERNES

Semana Me levanté

Ciudad: _____

AGENDA

TAREAS

LLAMADOS

5	
6	
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
★ _____
14. _____
15. _____
16. _____

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

Logro del día

Estoy leyendo

¡IMPORTANTE!

Comprar:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

NO OLVIDAR

Pendientes de ayer:

Hoy me siento:

Productividad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

VIERNES

 Deporte:

 Vitam:

 Me acosté:

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 5. _____ |
| 2. _____ | 6. _____ |
| 3. _____ | 7. _____ |
| 4. _____ | 8. _____ |

 Notas del día

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____

 Cardio:
 Fuerza:
 Deporte:
 Ayuno:
 Peso:
 Vitam:

 Agradecimientos

1.
 2.
 3.
 ¿Cómo dormí?
 |

Fecha: / /

SÁBADO

Semana Me levanté

 Ciudad:

 Masaje:

 Hora:



NOTAS

"Nuestras decisiones pueden transformarse
en la semilla de un éxito rotundo o
en las cadenas que nos aten a
una vida de mediocridad.

Tenemos que asegurarnos que
nuestros pensamientos positivos rompan de
una vez por todas los amarres que puedan
estar atándonos a una vida de escasez.

Tenemos la obligación de vivir
una vida importante, una vida
en la que hagamos fluir nuestra luz propia,
el amor que tenemos para brindar
y la esperanza de todo
lo maravilloso que vendrá”.

“No existe falta de tiempo,
existe falta de interés.
Porque cuando la gente realmente quiere,
la madrugada se vuelve día,
el martes se vuelve sábado y
un momento se vuelve oportunidad”.

PALABRAS FINALES

“Si hubiese esperado la perfección...
nunca hubiese escrito una palabra”.

Margaret Atwood

Para despedirme

Espero que durante los últimos dos meses este nuevo Sistema de Administración del Tiempo te haya ayudado a avanzar -aunque sea un paso- en el camino de conseguir una mejor calidad de vida gracias a una nueva organización.

Si lo has logrado me darías una enorme alegría ya que parte del objetivo que me propuse junto a mi equipo de trabajo al desarrollar este nuevo desafío estaría alcanzado.

Después de cuarenta años de actividad profesional en múltiples negocios y diferentes países y luego de alcanzar todos los objetivos que me propuse en la vida -y muchos más que jamás imaginé- mi Misión es hoy la de dar testimonio -a quien se interese por escuchar- de las tecnologías que me valí para lograrlo. Sistemas probados una y otra vez que me brindan hoy día, los mejores resultados.

Igualmente, y como está en mi ADN el seguir aprendiendo día a día me gustaría que me comenten cuál ha sido tu experiencia con esta nueva manera de gestionar el tiempo y desde tu punto de vista qué cambiarías o sumarías para hacer de **Daniel Cestau Liz Time Management**® una herramienta aún más práctica, mucho más poderosa y útil a nuestras necesidades.

Te agradezco infinitamente el tiempo que me has dedicado y el tiempo que has invertido al uso activo del sistema **Daniel Cestau Liz Time Management**®.

Muchas Gracias

Daniel Cestau Liz



¿Cómo contactar al autor?

www.dcltimemanagement.com

Es el sitio web oficial del Sistema de Administración del Tiempo “**Daniel Cestau Liz Time Management®**”. Allí encontrarás más detalles sobre el mismo y podrás descargar los archivos para armar tus cuadernos y comenzar a cambiar radicalmente tu vida mañana mismo apoyado en esta innovadora tecnología.

www.danielcestauliz.com

Es el sitio web de “**Daniel Cestau Liz Coaching Comercial**” donde encontrarás información respecto al autor, sus libros, sus entrevistas en diferentes medios, comentarios de sus lecturas semanales y los detalles del **Servicio de Coaching Comercial y Mentoring** que desde hace décadas brinda a empresarios y emprendedores junto a su equipo de experimentados profesionales

www.librosdcl.com

En este sitio podrás conocer muchos más detalles sobre la bibliografía de Daniel Cestau Liz. El autor ha escrito 20 obras desde 1999 a la fecha sobre temas de Gestión Comercial, Marketing, Management, Liderazgo, Motivación y Desarrollo Personal.

dcestau@danielcestauliz.com

Es la casilla de correo electrónico personal de Daniel Cestau Liz. El autor acostumbra a responder personalmente a todas las inquietudes de sus lectores y seguidores.

Redes Sociales

Instagram: @danielcestau.oficial

Linkedin: www.linkedin.com/in/dcestau

Facebook: @danielcestau.oficial

YouTube: danielcestauliz

 NOTAS



NOTAS

 NOTAS



NOTAS

 NOTAS



NOTAS

 NOTAS



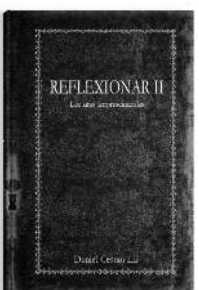
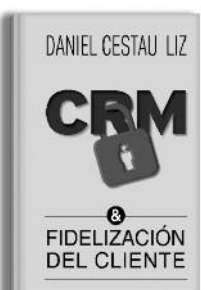
NOTAS

 NOTAS



NOTAS









 DANIEL CESTAU LIZ
T I M E M A N A G E M E N T





EDICIÓN DEFINITIVA, 2022

DCLTM 02 AD



DANIEL CESTAU LIZ

Con estudios en el Uruguay, la Argentina y los Estados Unidos creó y lideró empresas en las que el Marketing y la Comercialización ocuparon un papel preponderante.

Se especializó, a lo largo de su carrera de más de cuarenta años, en Marketing Estratégico, Marketing Directo, Customer Relationship Management, y en la implementación de toda nueva Tecnología que potenciara la comercialización tradicional en la Mediana Empresa. En las últimas dos décadas acumuló innumerables éxitos en la estructuración de negocios globales para la comercialización de plataformas tecnológicas de Clase Mundial. Es autor de veinte obras sobre Gestión Comercial, Liderazgo, Marketing, Management, Administración del Tiempo y Desarrollo Personal. Es Socio Fundador y Director de "307 Technological Group" que aglutina a las empresas: www.ccm307.com, www.C3Xpert.com, www.go2.academy.com, www.dena.com.com y www.choice1cc.com, que operan con éxito en Estados Unidos y Latinoamérica.

Actualmente reside con su familia entre Miami y CDMX.

