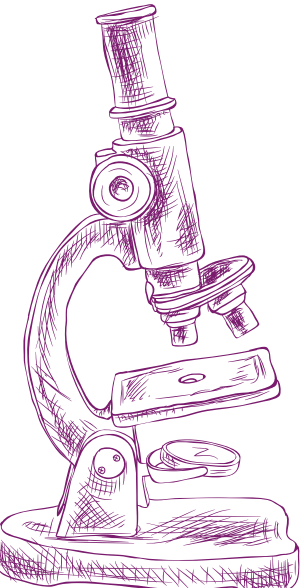
¡Nice Weekend!

¡Disfruta del fin de semana, por que el lunes toca ser otra vez un superhéroe con bata!



María Iranzo
BIOTEC & CIENCIA

www.mariairanzobiotec.com

Planner Semanal

¡Esta semana será increíble!

L

M

X

J

V

DÍAS:..... MES: .....

¡TOCA EMPEZAR EL LUNES!

HOY ES: .....

¡QUE NO ME OLVIDE DE ESTO!

IMPORTANT! .....

HORARIO

08:00
09:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00

HOY TOCA HACER...

NO TE AGOBIES Y BUSCA LAS COSAS POSITIVAS DEL DÍA:

.....
.....
.....
¡Hoy el TFM no te la lia! .....

LO QUE DEBES HACER PERO SABES QUE DEJARÁS PARA OTRO DÍA:

.....
.....
.....
.....

¡YA CASI LO TENEMOS!

PARA DESCONECTAR DURANTE EL FIN DE SEMANA, DEJA TODAS TUS PREOCUPACIONES AQUÍ APUNTADAS

TAREAS PARA LA SIGUIENTE

Y por último

LA CIENCIA CONSISTE EN INVESTIGAR, APRENDER Y MEJORAR

LOGROS DE LA SEMANA

EN QUÉ DEBO MEJORAR

IT'S FRIDAY DAY!

HOY ES: .....

¡QUE NO ME OLVIDE DE ESTO!

IMPORTANT! .....

HORARIO

08:00
09:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00

HOY TOCA HACER...

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

NO TE AGOBIES Y BUSCA LAS COSAS POSITIVAS DEL DÍA:

.....

.....

.....

¡Un café lo soluciona todo!

LO QUE DEBES HACER PERO SABES QUE DEJARÁS PARA OTRO DÍA:

.....

.....

.....

.....

María Iranzo
BIOTEC & CIENCIA
www.mariairanzobiotec.com

¡VAMOS A POR EL MARTES

HOY ES: .....

¡QUE NO ME OLVIDE DE ESTO!

IMPORTANT! .....

HORARIO

08:00
09:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00

HOY TOCA HACER...

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

NO TE AGOBIES Y BUSCA LAS COSAS POSITIVAS DEL DÍA:

.....

.....

.....

.....

LO QUE DEBES HACER PERO SABES QUE DEJARÁS PARA OTRO DÍA:

.....

.....

Rellenar la caja con puntas de pipeta...

María Iranzo
BIOTEC & CIENCIA
www.mariairanzobiotec.com

A MITAD DE CAMINO: MIÉRCOLES!

HOY ES: .....

¡QUE NO ME OLVIDE DE ESTO!

IMPORTANT! .....

HORARIO

08:00
09:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00

HOY TOCA HACER...

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

NO TE AGOBIES Y BUSCA LAS COSAS POSITIVAS DEL DÍA:

.....

.....

¡Hoy no te quemas con el nitrógeno líquido!

LO QUE DEBES HACER PERO SABES QUE DEJARÁS PARA OTRO DÍA:

.....

.....

.....

.....

María Iranzo
BIOTEC & CIENCIA
www.mariairanzobiotec.com

¡HOY ES JUEVES!

HOY ES: .....

¡QUE NO ME OLVIDE DE ESTO!

IMPORTANT! .....

HORARIO

08:00
09:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00

HOY TOCA HACER...

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

NO TE AGOBIES Y BUSCA LAS COSAS POSITIVAS DEL DÍA:

.....

.....

.....

.....

LO QUE DEBES HACER PERO SABES QUE DEJARÁS PARA OTRO DÍA:

.....

.....

Analizar los resultados...

.....

María Iranzo
BIOTEC & CIENCIA
www.mariairanzobiotec.com