



## PLANEADOR DE RITUALES DIARIOS

Utiliza este formato para definir las diferentes actividades que planeas realizar durante tu ritual diario de la mañana y de la noche, tomando en cuenta incluir las categorías de **cuerpo**, **mente**, **espíritu** y **relaciones**. Al final suma el tiempo para determinar si es viable en este momento o no.

### Ritual de la mañana



CATEGORÍA	TAREA O ACTIVIDAD	HORA INICIO	DURACIÓN
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
<b>TIEMPO TOTAL</b>			

### Ritual de la noche



CATEGORÍA	TAREA O ACTIVIDAD	HORA INICIO	DURACIÓN
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
<b>TIEMPO TOTAL</b>			

