

Actividad	Horario	Resultado
Despertar		
Rituales		
(Respirar, agradecer, orar, silenciar, meditar)		
Ejercicio		
Desayuno		
Planeación		
Jornada Laboral (oficina, hogar)		
Comida		
Sociabilización (amigos, familia)		
Cena		
Lectura		
Evaluación		
Descanso		