



Identifica tu hora de flow

DÍA 1 DÍA 2 DÍA 3 DÍA 4 DÍA 5

6 AM	6 AM	6 AM	6 AM	6 AM
7 AM	7 AM	7 AM	7 AM	7 AM
8 AM	8 AM	8 AM	8 AM	8 AM
9 AM	9 AM	9 AM	9 AM	9 AM
10 AM	10 AM	10 AM	10 AM	10 AM
11 AM	11 AM	11 AM	11 AM	11 AM
12 M	12 M	12 M	12 M	12 M
1 PM	1 PM	1 PM	1 PM	1 PM
2 PM	2 PM	2 PM	2 PM	2 PM
3 PM	3 PM	3 PM	3 PM	3 PM
4 PM	4 PM	4 PM	4 PM	4 PM
5 PM	5 PM	5 PM	5 PM	5 PM
6 PM	6 PM	6 PM	6 PM	6 PM
7 PM	7 PM	7 PM	7 PM	7 PM
8 PM	8 PM	8 PM	8 PM	8 PM
9 PM	9 PM	9 PM	9 PM	9 PM
10 PM	10 PM	10 PM	10 PM	10 PM
11 PM	11 PM	11 PM	11 PM	11 PM
12 AM	12 AM	12 AM	12 AM	12 AM

 Creatividad, energía, motivación

 Con energía, pero necesito más descansos para sostener el trabajo

 Distracción, aburrimiento, cansancio

 Cansancio, ni soñando avanzo algo a esta hora