CREA MEJORES HÁBITOS

Sigue tus hábitos diarios

Recursos gratuitos de myebooksbuy.com

Palabras que guían

"Un hábito formado con paciencia se convierte en fuerza con el tiempo."

"Pequeños pasos cada día llevan a grandes distancias con el tiempo."

"La constancia gana a la intensidad cuando la partida es larga."

Semana 1

Día	Escribe 3 metas	Escribe en el diario	Levántate temprano	Di que no al azúcar	Sin redes sociales	Medita	Cocina una comida sana
Lun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mié	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jue	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sáb	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dom	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Reflexión de la semana 1:

¿Qué salió bien?

¿Qué fue difícil?

¿Qué mejorar la próxima semana?

Semana 2

Día	Ejercítate 30 min	Levántate temprano	Escribe en el diario	Ordena el espacio de trabajo	Cocina una comida sana	Medita	Escribe 3 metas
Lun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mié	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jue	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sáb	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dom	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Reflexión de la semana 2:

¿Qué salió bien?

¿Qué fue difícil?

¿Qué mejorar la próxima semana?

Semana 3

Día	Sin teléfono por la mañana	Lee 10 páginas	Di que no al azúcar	Lista de gratitud	Escucha un podcast	Cocina una comida sana	Sin redes sociales
Lun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mié	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jue	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sáb	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dom	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Reflexión de la semana 3:

¿Qué salió bien?

¿Qué fue difícil?

¿Qué mejorar la próxima semana?

Semana 4

Día	Llama a un amigo	Ejercítate 30 min	Bebe 8 vasos	Dormir a la hora	Planear mañana	Sin redes sociales	Cocina una comida sana
Lun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mié	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jue	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sáb	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dom	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Reflexión de la semana 4:

¿Qué salió bien?

¿Qué fue difícil?

¿Qué mejorar la próxima semana?

Resumen mensual

¿Qué hábito se volvió más fácil?

¿Qué hábito fue el más difícil?

¿Qué te sorprendió?

¿Qué vas a seguir haciendo?

Sobre este Recurso

CREA MEJORES HÁBITOS

Recursos gratuitos de myebooksbuy.com

Imprime todas las copias que quieras para uso personal, familiar o en clase.

No lo revendas, por favor.

Más diarios y planificadores gratuitos: myebooksbuy.com/free-resources