DIARIO DE DISCIPLINA DIARIA

Sigue tus hábitos diarios

Recursos gratuitos de myebooksbuy.com

Palabras que guían

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

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

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

Semana 1

Día	Aprender algo nuevo	Escucha un podcast	Dormir a la hora	Pasear al aire libre	Sin redes sociales	Medita	Di que no al azúcar
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	Ordena el espacio de trabajo	Aprender algo nuevo	Sin redes sociales	Cocina una comida sana	Estirar	Lee 10 páginas	Sin teléfono por la mañana
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	Bebe 8 vasos	Escucha un podcast	Lee 10 páginas	Cocina una comida sana	Dormir a la hora	Pasear al aire libre	Di que no al azúcar
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	Medita	Bebe 8 vasos	Llama a un amigo	Sin teléfono por la mañana	Escribe en el diario	Lee 10 páginas	Aprender algo nuevo
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

DIARIO DE DISCIPLINA DIARIA

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