REGISTRO DE HÁBITOS DE 4 SEMANAS

Sigue tus hábitos diarios

Recursos gratuitos de myebooksbuy.com

Palabras que guían

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

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

"Registra tus hábitos para ver el reflejo de tu carácter."

Semana 1

Día	Escucha un podcast	Pasear al aire libre	Aprender algo nuevo	Lee 10 páginas	Planear mañana	Levántate temprano	Medita
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	Lista de gratitud	Llama a un amigo	Ordena el espacio de trabajo	Medita	Cocina una comida sana	Ejercítate 30 min	Dormir a la hora
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 redes sociales	Pasear al aire libre	Ejercítate 30 min	Di que no al azúcar	Medita	Lista de gratitud	Planear mañana
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	Ejercítate 30 min	Aprender algo nuevo	Cocina una comida sana	Llama a un amigo	Di que no al azúcar	Planear mañana	Sin teléfono por la mañana
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

REGISTRO DE HÁBITOS DE 4 SEMANAS

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