





Mes: _____

Control de hábitos


	STATUS																											
Hábitos	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
1. Control de hábitos																												
2. Visión/misión personal																												
3. Organización semanal																												
4. Organización diaria																												
5. Aprender algo todos los días																												
6. Meditar																												
7. Ejercitarte diariamente																												
8. Alimentarte e hidratarte																												
9. Escuchar activamente																												
10. Saber decir no																												
11. Evitar la procrastinación																												
12. Simplificarlo todo																												
13. Vida Minimalista																												
14. Llevar un diario																												
15. Practicar la gratitud																												


Puedes añadir o quitar hábitos, según aquellos que vayas a trabajar

Instrucciones:

- 1) Utiliza una hoja por mes.
- 2) Selecciona en qué momento del día realizarás esta tarea (como hábito o rutina). Ej. Al acostarte, al levantarte, etc.
- 3) Escribe una  cuando hayas cumplido o una  cuando incumplas

Marca:

 = Cumplí

 = No cumplí