



Mes: \_\_\_\_\_

## Control de hábitos

Hábitos	STATUS																										
	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
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 **X** cuando incumplas

### Marca:

**✓** = Cumplí

**X** = No cumplí