

Inicia un nuevo *hábito hoy*

Mes -

Semana -

Descripción del nuevo hábito:

3 Razones por las que quiero adoptar este nuevo hábito:

1	
2	
3	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

*Recompensa si
logro adoptarlo*

Qué podría detenerme

Recordatorios para motivarme

Inicia un nuevo *hábito hoy*

Mes -

Semana -

Descripción del nuevo hábito:

3 Razones por las que quiero adoptar este nuevo hábito:

1

2

3

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

*Recompensa si
logro adoptarlo*

Qué podría detenerme

Recordatorios para motivarme

Rastreador semanal *de hábitos*

Mes -

Semana -

HÁBITO

☐

Lunes

☐

Martes

☐

Miércoles

☐

Jueves

☐

Viernes

☐

Sábado

☐

Domingo

HÁBITO

☐

Lunes

☐

Martes

☐

Miércoles

☐

Jueves

☐

Viernes

☐

Sábado

☐

Domingo

HÁBITO

☐

Lunes

☐

Martes

☐

Miércoles

☐

Jueves

☐

Viernes

☐

Sábado

☐

Domingo

HÁBITO

☐

Lunes

☐

Martes

☐

Miércoles

☐

Jueves

☐

Viernes

☐

Sábado

☐

Domingo

HÁBITO

☐

Lunes

☐

Martes

☐

Miércoles

☐

Jueves

☐

Viernes

☐

Sábado

☐

Domingo

Rastreador de hábitos *de 30 días*

Hábito -

¿Por qué esto es importante para mí?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Hábito -

¿Por qué esto es importante para mí?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Rastreador de mis *horas de sueño*

[illegible]

MES	
ENE	JUL
FEB	AGO
MAR	SEP
ABR	OCT
MAY	NOV
JUN	DIC

[illegible]

Rastreador de *lectura*

Nombre del libro	Autor	Fechas de inicio y final	Del 1 al 5