

HÁBITOS

**HAZ UNA LISTA CON 6 HÁBITOS QUE NO TIENES, PERO TE GUSTARÍA INCORPORAR A TU VIDA.
¿ CUÁLES SON?**

1)

2)

3)

4)

5)

6)

**LUEGO COLOCA ESOS 6 HÁBITOS POR ORDEN DE PREFERENCIA, EL 1 SERÁ EL QUE QUIERES
TRABAJAR PRIMERO Y EL 6 EL ÚLTIMO.**

1)

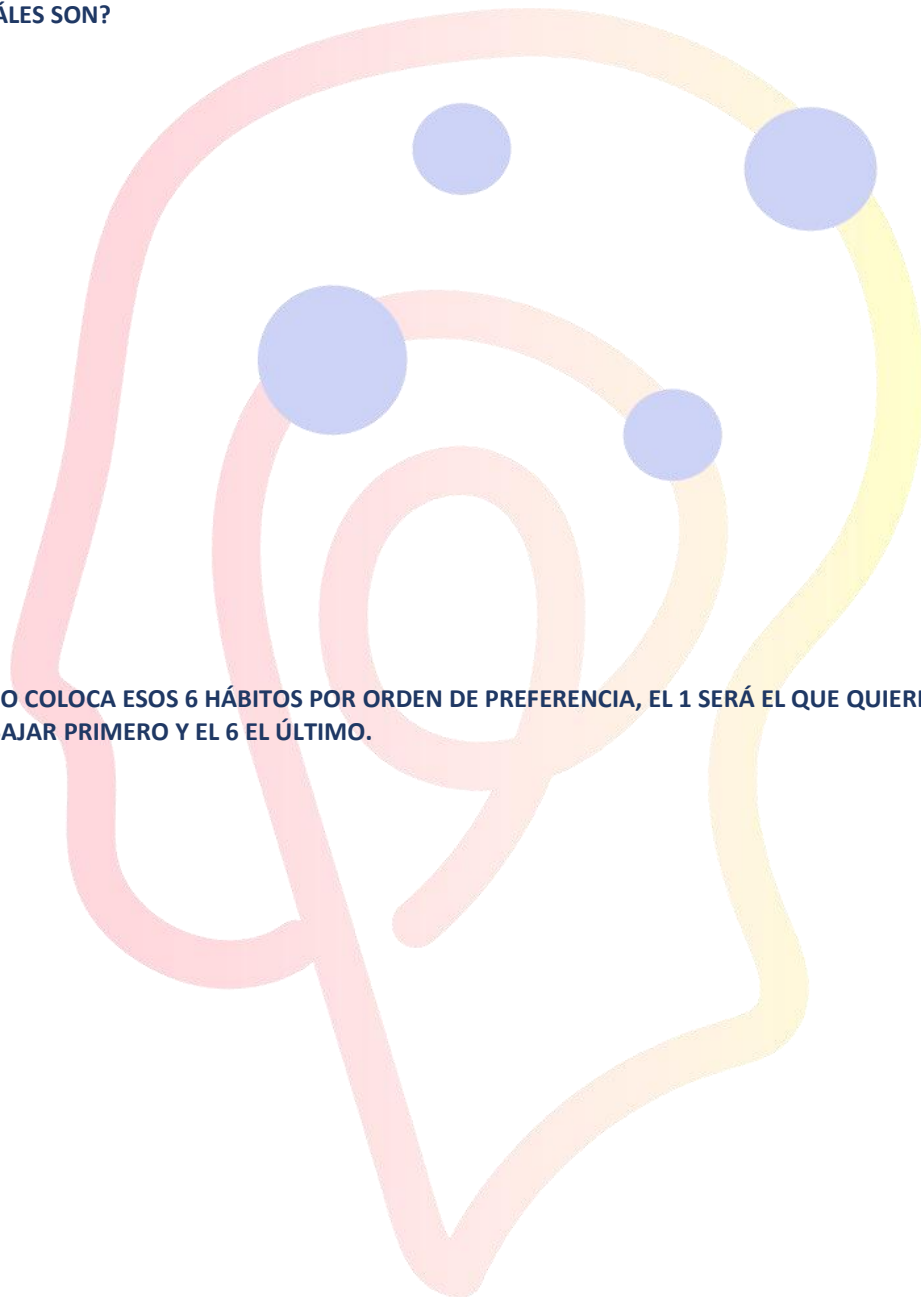
2)

3)

4)

5)

6)



Para ese hábito que has puesto en primer lugar contesta las siguientes preguntas, pero no lo hagas rápido tomate tu tiempo porque te ayudarán a crear ese hábito(ponte música relajante para ayudarte).

¿POR QUÉ QUIERES INCORPORAR ESE HÁBITO A TU VIDA ? ¿QUÉ VAS A GANAR?

¿ QUÉ VAS A HACER , CÓMO, CUÁNDO, DÓNDE Y CUÁNTO VAS A HACER, PARA EMPEZAR A CREAR ESE HÁBITO?

¿ CUÁNDO EMPIEZAS ?

Durante los próximos 30 días, antes de acostarte, tacha con una cruz cada número si has aplicado ese hábito en tu vida cada día. Si fallas 1 y 2 días no pasa nada, eso si al fallar el tercer día vuelve a empezar desde el día 1. No es malo equivocarse , no te preocupes , lo malo es tirar la toalla y no levantarse con más ganas y volver a empezar.

DÍAS				
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

NO OLVIDES HACER LO MISMO PARA LOS DEMÁS HÁBITOS!!!!