**BRAINSTORMING DE HÁBITOS**

* **DEPORTE**
  + **SALIR A CAMINAR**
  + **IR AL GIMNASIO**
  + **SALIR A CORRER**
  + **ESTIRAR EL CUERPO**
* **CRECIMIENTO PERSONAL**
  + **MEDITAR**
  + **ESCRIBIR UN DIARIO**
  + **LEER UN LIBRO**
  + **APRENDER UNA ACTIVIDAD NUEVA**
  + **MANTENER MI TEMPERAMENTO**
* **SALUD**
  + **BEBER AGUA**
  + **COMER VEGETALES**
  + **COMER FRUTA**
  + **DORMIR TEMPRANO**
  + **NO FUMAR**
  + **EVITAR BEBIDAS GASEOSAS**
* **VIDA DIARIA**
  + **LLAMAR A MIS PADRES**
  + **HACER LA CAMA**