Cuadro de descontento

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **07:00:00 a.m.** | **08:00:00 a.m.** | **09:00:00 a.m.** | **10:00:00 a.m.** | **11:00:00 a.m.** | **12:00:00 p.m.** | **01:00:00 p.m.** | **02:00:00 p.m.** | **03:00:00 p.m.** | **04:00:00 p.m.** | **05:00:00 p.m.** | **06:00:00 p.m.** | **07:00:00 p.m.** | **08:00:00 p.m.** | **09:00:00 p.m.** | **10:00:00 p.m.** | **11:00:00 p.m.** |
| **Lunes** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **martes** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Miércoles** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Jueves** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Viernes** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Sábado** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Domingo** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Consiste en un tracker de monotonía, de checkear si cada hora que ha pasado de las primeras dos semanas de las actividades de *El poder mágico de la mente* ha sido monótona y ha eclipsado los pensamientos y sentimientos positivos, si más de 20 mins han llenado la hora de monotonía se marca el cuadro de negro, y si el tiempo de monotonía es menor a 15 mins se deja el cuadro de blanco.

Al terminar de llenar el cuadro Ud debe calcular el total de cuadros tachado y los que no:

* Si los cuadros blancos no representan el doble de los cuadros negros ha sobre pasado el *primer nivel de monotonía.* Límite peligroso
* Si los cuadros blancos son menos que los cuadros negros ha sobrepasado el segundo nivel de monotonía. Zona de peligro.

Utilice esta herramienta hasta que su nivel de monotonía sea igual a menor de 25% de su día.

Haga esfuerzos diarios hasta que su periodo de felicidad ascienda al 90% o más cada semana.

“Yo tengo el habito de ser feliz”

Es muy probable que encuentre un patrón de horas en donde siempre estén marcadas de negro, de ser así analice porque sucede esto