

## Hábitos diarios

Los hábitos diarios son pequeñas acciones constructivas que se hacen de manera rutinaria. A través de estas acciones puedes tener enseguida la sensación de estar avanzando y consiguiendo cosas. Estos hábitos diarios conforman la base sobre las que asientan otros cambios más importantes. ¿Qué acción, si la realizas de forma regular, marcaría una diferencia en cada una de las áreas de la rueda de la vida?

Ejemplos: Dar un paseo tres veces por semana. Tomar las vitaminas todos los días. Meditar 10 minutos diarios.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.