

Reto de los 50 Días

El individuo que se propone realizar este desafío, a partir de este momento será descrito como “Desafiante”.

1. El Desafiante se compromete a hacer las cosas “bien” durante 50 días; Esto implica realizar todos los días los hábitos positivos para su vida y no realizar ninguno de los hábitos negativos para su vida. Estos hábitos Serán definidos previamente por el Desafiante. (En caso de imprimir este contrato, se recomienda poner los hábitos “A hacer y “A evitar” en la parte de atrás de la hoja)
2. El Desafiante antes de firmar el contrato ya analizo su vida y decidió en la persona en que se quiere convertir y en base a eso obtuvo sus “Hábitos Clave”, los cuales deben hacerse todos los días por los 50 días o si no se falla.
3. En caso de fallar (Entiéndase fallar como que el día sea una X, que se obtiene por no realizar algunos de los buenos hábitos clave o hacer cualquiera de los hábitos negativos) el Desafiante tiene la oportunidad de usar uno de sus “Strikes”, los cuales permiten que el reto no termine, funcionando como comodines en casos donde se falle un día, permitiendo seguir con el reto. Por que fallar una vez es normal, pero fallar dos veces seguidas es una elección.
4. El Desafiante obtiene únicamente 5 “Strikes” al inicio del reto. Estos una vez gastados no pueden ser usados nuevamente y la única forma de obtener mas de estos comodines es acumulando la suficiente cantidad de “Excedente”.
5. “Excedente” son los puntos que se obtienen de hacer Hábitos parte de tu rutina, pero no parte de los hábitos clave, estos hábitos no claves se llamaran “Hábitos Base”, debido a que no hacerlos no implica el fin del reto, pero siguen siendo parte de los hábitos que forman la persona que quiera ser el Desafiante.
6. Recomendaciones: Nunca falles dos veces seguidas, Empieza cada habitó diciendo que solo serán 5 minutos, Antes de realizar un mal habitó pon un cronometro de 10 minutos y espera a que pase ese tiempo. Evita la conformidad.

Firma del Desafiante



NAD

Firma Nad (o alguien
que te importe)