



EL PUNTO DE PARTIDA DE TUS HÁBITOS

Del 1 al 30 de septiembre, elige entre 1 y 3 hábitos nuevos y comprométete con ellos, un día a la vez. No hace falta saber a dónde vas para dar el primer paso — solo hace falta dar el paso.

Nombre:

MARCA CADA DÍA QUE HAYAS CUMPLIDO TUS HÁBITOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	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				
☐	☐	☐				

1 PRIMER HÁBITO:

¿QUÉ ACCIONES VAS A TOMAR PARA CONSEGUIRLO?

☐

☐

☐

☐

2 SEGUNDO HÁBITO:

¿QUÉ ACCIONES VAS A TOMAR PARA CONSEGUIRLO?

☐

☐

☐

☐

3 TERCER HÁBITO:

¿QUÉ ACCIONES VAS A TOMAR PARA CONSEGUIRLO?

☐

☐

☐

☐

