

Mi contrato de hábitos

Complétalo con letra clara y fírmalo. El testigo es opcional, así que elígelo solo si te ayuda y sáltalo si el objetivo es privado. Si no cumples un día, la idea es revisar qué falló y ajustar el plan.

Este es un compromiso contigo mismo. No es un contrato legal. Te ayuda a sostener un hábito porque lo pones por escrito y vuelves a él.

1. Mi compromiso

Me comprometo a _____ durante _____. Lo haré cuando y donde sea más fácil de sostener, en este momento y lugar concretos _____.

2. Por qué me importa

Elijo este hábito porque _____. Volver a leer esta razón me ayuda los días en que cuesta.

3. Mi recompensa

Cuando cumpla _____, me daré _____. La recompensa es pequeña y acompaña el hábito para reforzarlo.

4. Si fallo un día

Un día sin cumplir da información para ajustar el plan. Si pasa, reviso qué se cruzó y ajusto el plan así _____. No me castigo, no me privo de nada ni me hablo con dureza.

5. Revisión

Reviso cómo voy el _____ y cambio lo que no esté funcionando, incluida la meta si resultó demasiado grande.

Mi nombre y firma

Fecha: _____

Testigo (opcional)

Fecha: _____

La consecuencia de fallar nunca debe ser un castigo, una privación ni algo humillante. El testigo es opcional, y para metas privadas, como las de salud mental, conviene omitirlo. Si el hábito toca un consumo de alcohol o de sustancias, no lo manejes solo, porque dejarlo de golpe puede ser peligroso.

