

Seguimiento de hábitos

Escribe pocos hábitos en la columna de la izquierda y marca cada día que los cumplas. Revisa la semana real, sin convertir la hoja en un castigo.

Hábito	L	M	X	J	V	S	D

Escribe entre 1 y 3 hábitos pequeños y concretos, y marca cada día que lo cumplas (L a D = lunes a domingo). Al final de la semana mira los patrones con amabilidad, no para castigarte.