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

Usa de una a tres filas y deja las demás libres. L a D significa lunes a domingo. Al terminar la semana, observa los patrones con amabilidad.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo