

Mi rastreador de hábitos

Marca con una X cada día que cumplas el hábito · Mes: _____

HÁBITO	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	31
Deporte																															
Leer																															
Meditar																															
Beber agua																															
Dormir 8h																															
Sin azúcar																															
Ordenar																															
Ahorrar																															

Consejo: empieza con 2-3 hábitos. La constancia gana a la intensidad: no rompas la cadena.