Mes: _____ · *márcalo en el momento, con el bolígrafo junto a la hoja*

# Registro de hábitos

| 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 | Total |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**Nunca dos veces seguidas.** Un día en blanco es un accidente. Dos son el comienzo de un hábito nuevo.

**Registra acciones, no resultados.** "Hice ejercicio", no "bajé de peso".

**Empieza con 1-3 hábitos.** Ocho filas son el máximo, no la meta.

*Tarjeta del plan · complétala antes de la primera marca*

# Mi sistema de hábitos

QUIÉN QUIERO SER DENTRO DE UN AÑO (UNA FRASE: "SOY UNA PERSONA QUE...")

## Hábito 1

**Voy a** _____ **a las** _____ **en** _____

**Después de** _____ **voy a** _____

**Versión de dos minutos:** _____

**Qué me lo puede impedir y qué haré entonces:** _____

## Hábito 2

**Voy a** _____ **a las** _____ **en** _____

**Después de** _____ **voy a** _____

**Versión de dos minutos:** _____

**Qué me lo puede impedir y qué haré entonces:** _____

## Hábito 3

**Voy a** _____ **a las** _____ **en** _____

**Después de** _____ **voy a** _____

**Versión de dos minutos:** _____

**Qué me lo puede impedir y qué haré entonces:** _____

*No tienes que hacer mucho cada día. Tienes que presentarte cada día. Lo demás llega con el tiempo.*

# A fin de mes, escríbete una carta

El registro muestra cuántas veces hiciste algo. No muestra si eso cambió algo. A fin de mes, escríbete unas frases y te las enviaremos por correo, justo a tiempo para el próximo registro.



### Escribes hoy

Las marcas de tu registro y unas frases tuyas.



### La sellamos

Ciframos la carta en el momento de guardarla.



### Vuelve a ti

Por correo en 1 mes, 3 meses, 6 meses o un año.

> *Empieza con tres frases: qué salió bien, qué fue lo más difícil y qué cambio el mes que viene.*

Escanea el código con tu teléfono o entra en

## writetomyself.com/es

Escribir una carta es gratis. No necesitas crear una cuenta.

## ¿Tu meta sobrevivirá a febrero?

La carta guiada **Metas y propósitos** comprueba en 4 minutos si tu meta está clara, si sabes para qué la quieres y si tienes plan, tiempo, constancia y apoyo, y ves los primeros resultados al momento. La encontrarás en **writetomyself.com/es/cartas-guiadas/metas-y-propositos**.