Mi planificador de HÁBITOS

Elijo una práctica que quiero incorporar y encuentro la manera de sostenerla.

Un hábito se construye al repetir una acción concreta en un momento de mi rutina.

1 Mi hábito

Quiero empezar a .....

¿Para qué quiero hacerlo? Quiero lograr, mejorar o cambiar .....

.....

2 Mi fórmula

VOY A...	DESPUÉS DE...	MI ESTRATEGIA...
La acción concreta que voy a repetir.	El momento de mi rutina en el que voy a hacerla.	Algo que puedo preparar, dejar a la vista o cambiar.
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

3 Mi versión mínima

Cuando no tenga ganas, tiempo o energía, mi versión más pequeña del hábito será:

.....

.....

Ejemplo: si quiero leer veinte minutos, mi versión mínima será leer dos minutos.

COMPARTIR