# Mi experimento DE SIETE DÍAS

**Me propongo ser constante, aunque no salga perfecto. Durante los próximos siete días, practico el hábito que diseñé.**

## Registro de los siete días:

| Día | ¿Lo hice? | ¿Cómo me resultó? |
|---|---|---|
| Lunes | | |
| Martes | | |
| Miércoles | | |
| Jueves | | |
| Viernes | | |
| Sábado | | |
| Domingo | | |

## Al terminar los siete días

¿Qué descubrí sobre mi hábito? .....

¿Qué me ayudó a hacerlo? .....

¿Qué lo hizo más difícil? .....

## Cómo sigo

**Decido:**

- ☐ Lo mantengo tal como está.
- ☐ Lo mantengo, pero modifico .....
- ☐ Pruebo mi versión mínima.
- ☐ Lo reemplazo por otro hábito.

## Para seguir

**Mi próximo objetivo es mantener este hábito durante:**

☐ Una semana ☐ Dos semanas ☐ Un mes

Mi compromiso mínimo es: .....

.....

**Pequeño + concreto + repetido = hábito**

COMPARTIR