

FECHA: / /

HABIT ACTION PLAN CHEQUEO i+1 2

ACCIÓN:

NIVEL: _____

Régimen /7 3 Rs /21

1R RECORDATORIO

ACTIVIDAD DIARIA QUE HARÁS JUSTO ANTES...

M J V S D L M

MARCA X SI LO HICISTE DESPUÉS DE:

DESPUÉS DE ...

AMBIENTE

DÓNDE ES (LUGAR), CÓMO ES (MÚSICA), ETC.

2R RÉGIMEN

LAS ACCIONES ESPECÍFICAS DEL HÁBITO

M J V S D L M

MARCA X SI HICISTE: (Y - SI NO)

VOY A ...

ESPECÍFICO QUÉ Y CÓMO

MEDIBLE NÚMEROS/CIFRAS

ALCANZABLE RESPETO A TU i

RELEVANTE TU VISIÓN

TIEMPO O CANTIDAD

3R RECOMPENSA

LA RECOMPENSA EN VOZ ALTA Y ACCIÓN FÍSICA

M J V S D L M

MARCA X SI HICISTE CELEBRACIÓN DE:

AHORA, FESTEJAMOS!

! " " "

✓

i+1 PASO

PRIMER PASO / PASO MÁS PEQUEÑO PARA INICIAR

FECHA: / /

HABIT ACTION PLAN CHEQUEO i+1 2

ACCIÓN:

NIVEL: _____

Régimen /7 3 Rs /21

1R RECORDATORIO

ACTIVIDAD DIARIA QUE HARÁS JUSTO ANTES...

M J V S D L M

MARCA X SI LO HICISTE DESPUÉS DE:

DESPUÉS DE ...

AMBIENTE

DÓNDE ES (LUGAR), CÓMO ES (MÚSICA), ETC.

2R RÉGIMEN

LAS ACCIONES ESPECÍFICAS DEL HÁBITO

M J V S D L M

MARCA X SI HICISTE: (Y - SI NO)

VOY A ...

ESPECÍFICO QUÉ Y CÓMO

MEDIBLE NÚMEROS/CIFRAS

ALCANZABLE RESPETO A TU i

RELEVANTE TU VISIÓN

TIEMPO O CANTIDAD

3R RECOMPENSA

LA RECOMPENSA EN VOZ ALTA Y ACCIÓN FÍSICA

M J V S D L M

MARCA X SI HICISTE CELEBRACIÓN DE:

AHORA, FESTEJAMOS!

! " " "

✓

i+1 PASO

PRIMER PASO / PASO MÁS PEQUEÑO PARA INICIAR

FECHA: / /

HABIT ACTION PLAN CHEQUEO i+1 2

ACCIÓN:

NIVEL: _____

Régimen /7 3 Rs /21

1R RECORDATORIO

ACTIVIDAD DIARIA QUE HARÁS JUSTO ANTES...

M J V S D L M

MARCA X SI LO HICISTE DESPUÉS DE:

DESPUÉS DE ...

AMBIENTE

DÓNDE ES (LUGAR), CÓMO ES (MÚSICA), ETC.

2R RÉGIMEN

LAS ACCIONES ESPECÍFICAS DEL HÁBITO

M J V S D L M

MARCA X SI HICISTE: (Y - SI NO)

VOY A ...

ESPECÍFICO QUÉ Y CÓMO

MEDIBLE NÚMEROS/CIFRAS

ALCANZABLE RESPETO A TU i

RELEVANTE TU VISIÓN

TIEMPO O CANTIDAD

3R RECOMPENSA

LA RECOMPENSA EN VOZ ALTA Y ACCIÓN FÍSICA

M J V S D L M

MARCA X SI HICISTE CELEBRACIÓN DE:

AHORA, FESTEJAMOS!

! " " "

✓

i+1 PASO

PRIMER PASO / PASO MÁS PEQUEÑO PARA INICIAR

FECHA: / /

HABIT ACTION PLAN CHEQUEO i+1 2

ACCIÓN:

NIVEL: _____

Régimen /7 3 Rs /21

1R RECORDATORIO

ACTIVIDAD DIARIA QUE HARÁS JUSTO ANTES...

M J V S D L M

MARCA X SI LO HICISTE DESPUÉS DE:

DESPUÉS DE ...

AMBIENTE

DÓNDE ES (LUGAR), CÓMO ES (MÚSICA), ETC.

2R RÉGIMEN

LAS ACCIONES ESPECÍFICAS DEL HÁBITO

M J V S D L M

MARCA X SI HICISTE: (Y - SI NO)

VOY A ...

ESPECÍFICO QUÉ Y CÓMO

MEDIBLE NÚMEROS/CIFRAS

ALCANZABLE RESPETO A TU i

RELEVANTE TU VISIÓN

TIEMPO O CANTIDAD

3R RECOMPENSA

LA RECOMPENSA EN VOZ ALTA Y ACCIÓN FÍSICA

M J V S D L M

MARCA X SI HICISTE CELEBRACIÓN DE:

AHORA, FESTEJAMOS!

! " " "

✓

i+1 PASO

PRIMER PASO / PASO MÁS PEQUEÑO PARA INICIAR