Plan para crear un hábito nuevo

Planea tu hábito antes de empezar y aumenta tus probabilidades

1 Mi hábito nuevo

2 Por qué es importante para mí

3 Cuándo y dónde lo haré

Después de _____, voy a _____

4 Mi versión de dos minutos para los días difíciles

5 Qué me puede frenar y cómo lo resolveré

6 Mi recompensa

Mis primeros 14 días

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Marca cada día. Si fallas uno, retoma al siguiente.