# Revisión mensual de hábitos

Mide tu avance, decide qué sigue y planea el próximo mes

Mes: _____ Mi hábito estrella: _____

| Hábito | Días | Progreso | ¿Y ahora? |
|---|---|---|---|
| _____ | ___ /31 | ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ | ○ Sigo ○ Ajusto ○ Dejo |
| _____ | ___ /31 | ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ | ○ Sigo ○ Ajusto ○ Dejo |
| _____ | ___ /31 | ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ | ○ Sigo ○ Ajusto ○ Dejo |
| _____ | ___ /31 | ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ | ○ Sigo ○ Ajusto ○ Dejo |
| _____ | ___ /31 | ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ | ○ Sigo ○ Ajusto ○ Dejo |
| _____ | ___ /31 | ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ | ○ Sigo ○ Ajusto ○ Dejo |
| _____ | ___ /31 | ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ | ○ Sigo ○ Ajusto ○ Dejo |
| _____ | ___ /31 | ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ | ○ Sigo ○ Ajusto ○ Dejo |

## Lo que funcionó

_____

_____

_____

## Lo que me costó

_____

_____

_____

## El mes que viene voy a...

_____

_____

_____