



Control de hábitos

Los pequeños hábitos pueden suponer grandes cambios en tu vida

Esta plantilla te permite hacer un seguimiento a la creación de un nuevo hábitos durante los primeros meses, hasta conseguir hacerlo de forma casi automática. Te recomiendo leer primero mi artículo con los 5 pasos para crear un nuevo hábitos.

[Ver el artículo](#)

Definición del hábito	¿Por qué quiero adquirir este nuevo hábito?

Mi plan y lo que necesito	Posibles obstaculos y planes alternativos

Recompensa en caso de mantener el nuevo hábito

Mes:		Mes:		Mes:		Mes:	
1	16	1	16	1	16	1	16
2	17	2	17	2	17	2	17
3	18	3	18	3	18	3	18
4	19	4	19	4	19	4	19
5	20	5	20	5	20	5	20
6	21	6	21	6	21	6	21
7	22	7	22	7	22	7	22
8	23	8	23	8	23	8	23
9	24	9	24	9	24	9	24
10	25	10	25	10	25	10	25
11	26	11	26	11	26	11	26
12	27	12	27	12	27	12	27
13	28	13	28	13	28	13	28
14	29	14	29	14	29	14	29
15	30	15	30	15	30	15	30
	31		31		31		31

Observaciones