

# hábitos

---

MI ENFOQUE PRINCIPAL ESTE AÑO ES:.....  
.....  
.....

HÁBITOS QUE QUIERO IMPLEMENTAR EN MI VIDA

HÁBITOS QUE QUIERO ELIMINAR DE MI VIDA

# hábitos

## RUTINA DE MAÑANA

|  |
|--|
|  |
|--|

## RUTINA DE NOCHE

|  |
|--|
|  |
|--|

## RUTINA SEMANAL

| LUNES     |  |  |  |
|-----------|--|--|--|
| MARTES    |  |  |  |
| MIÉRCOLES |  |  |  |
| JUEVES    |  |  |  |
| VIERNES   |  |  |  |
| SÁBADO    |  |  |  |
| DOMINGO   |  |  |  |

# mi día ideal

---

| HORA  | ENTRE SEMANA | FIN DE SEMANA |
|-------|--------------|---------------|
| 5:00  |              |               |
| 6:00  |              |               |
| 7:00  |              |               |
| 8:00  |              |               |
| 9:00  |              |               |
| 10:00 |              |               |
| 11:00 |              |               |
| 12:00 |              |               |
| 13:00 |              |               |
| 14:00 |              |               |
| 15:00 |              |               |
| 16:00 |              |               |
| 17:00 |              |               |
| 18:00 |              |               |
| 19:00 |              |               |
| 20:00 |              |               |
| 21:00 |              |               |
| 22:00 |              |               |