

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 | | |