

Tracker de hábitos 30 días

Mes: _____

Recuerda que medimos para entendernos, no para señalarnos.

Hábito #1:

"El progreso vive en los intentos, no solo en los logros"

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

Hábito #2:

"Un mal día no borra tus buenos días"

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

Hábito #3:

"Fallar es humano, castigarte es opcional"

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

Tracker de hábitos 30 días

Hábito #4:

"Cada dato te enseña algo sobre ti"

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

Hábito #5:

"Tus intentos dicen más que tus logros"

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

Hábito #6:

"Celebra los pequeños pasos, también cuentan"

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

Al final de cada semana y cada mes puedes preguntarte: ¿Qué aprendí? ¿Qué me funcionó? ¿Qué necesito ajustar?

Imprime el tracker, resalta cada día y mantenlo en un lugar visible para hacerte consciente