

Registro de Hábitos

para el logro de tus objetivos

Tu Desarrollo Personal es un Desarrollo en Espiral

- ✓ 7 hábitos por mes para registrar
- ✓ 12 meses completos (Enero a Diciembre)
- ✓ Columna de Meta Semanal
- ✓ Reflexión mensual guiada al final de cada mes

HÁBITO	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	META SEMANAL		
1 _____																																		
2 _____																																		
3 _____																																		
4 _____																																		
5 _____																																		
6 _____																																		
7 _____																																		

REFLEXIÓN DEL MES:

¿Qué hábito mantuve mejor? _____

¿Qué aprendí este mes? _____

Mi compromiso para el próximo mes: _____

HÁBITO	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	META SEMANAL
1 _____																													
2 _____																													
3 _____																													
4 _____																													
5 _____																													
6 _____																													
7 _____																													

REFLEXIÓN DEL MES:

¿Qué hábito mantuve mejor? _____

¿Qué aprendí este mes? _____

Mi compromiso para el próximo mes: _____

HÁBITO	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	META SEMANAL
1 _____																																
2 _____																																
3 _____																																
4 _____																																
5 _____																																
6 _____																																
7 _____																																

REFLEXIÓN DEL MES:

¿Qué hábito mantuve mejor? _____

¿Qué aprendí este mes? _____

Mi compromiso para el próximo mes: _____

HÁBITO	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	META SEMANAL
1 _____																															
2 _____																															
3 _____																															
4 _____																															
5 _____																															
6 _____																															
7 _____																															

REFLEXIÓN DEL MES:

¿Qué hábito mantuve mejor? _____

¿Qué aprendí este mes? _____

Mi compromiso para el próximo mes: _____

HÁBITO	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	META SEMANAL
1 _____																																
2 _____																																
3 _____																																
4 _____																																
5 _____																																
6 _____																																
7 _____																																

REFLEXIÓN DEL MES:

¿Qué hábito mantuve mejor? _____

¿Qué aprendí este mes? _____

Mi compromiso para el próximo mes: _____

HÁBITO	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	META SEMANAL
1 _____																															
2 _____																															
3 _____																															
4 _____																															
5 _____																															
6 _____																															
7 _____																															

REFLEXIÓN DEL MES:

¿Qué hábito mantuve mejor? _____

¿Qué aprendí este mes? _____

Mi compromiso para el próximo mes: _____

HÁBITO	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	META SEMANAL	
1 _____																																	
2 _____																																	
3 _____																																	
4 _____																																	
5 _____																																	
6 _____																																	
7 _____																																	

REFLEXIÓN DEL MES:

¿Qué hábito mantuve mejor? _____

¿Qué aprendí este mes? _____

Mi compromiso para el próximo mes: _____

HÁBITO	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	META SEMANAL
1 _____																																
2 _____																																
3 _____																																
4 _____																																
5 _____																																
6 _____																																
7 _____																																

REFLEXIÓN DEL MES:

¿Qué hábito mantuve mejor? _____

¿Qué aprendí este mes? _____

Mi compromiso para el próximo mes: _____

HÁBITO	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	META SEMANAL
1 _____																															
2 _____																															
3 _____																															
4 _____																															
5 _____																															
6 _____																															
7 _____																															

REFLEXIÓN DEL MES:

¿Qué hábito mantuve mejor? _____

¿Qué aprendí este mes? _____

Mi compromiso para el próximo mes: _____

HÁBITO	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	META SEMANAL
1 _____																																
2 _____																																
3 _____																																
4 _____																																
5 _____																																
6 _____																																
7 _____																																

REFLEXIÓN DEL MES:

¿Qué hábito mantuve mejor? _____

¿Qué aprendí este mes? _____

Mi compromiso para el próximo mes: _____

HÁBITO	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	META SEMANAL
1 _____																															
2 _____																															
3 _____																															
4 _____																															
5 _____																															
6 _____																															
7 _____																															

REFLEXIÓN DEL MES:

¿Qué hábito mantuve mejor? _____

¿Qué aprendí este mes? _____

Mi compromiso para el próximo mes: _____

HÁBITO	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	META SEMANAL
1 _____																																
2 _____																																
3 _____																																
4 _____																																
5 _____																																
6 _____																																
7 _____																																

REFLEXIÓN DEL MES:

¿Qué hábito mantuve mejor? _____

¿Qué aprendí este mes? _____

Mi compromiso para el próximo mes: _____