

FICHA PARA ESTRATEGIA DE MINI HÁBITO



Define qué hábito quieres incorporar y tradúcelo en una mínima acción DIARIA, algo pequeño y fácil de cumplir, tan pequeño como para NO fallar en su cumplimiento. No desestimes el poder de las pequeñas acciones.

HÁBITO



MINI HÁBITO

Importante preguntarte y escribir los motivos por los que quieres incorporarlo, solo así tendrás en la respuesta la garantía para iniciarlo y mantenerlo en el tiempo.



MOMENTO DEL DÍA

¿PARA QUÉ
Y POR QUÉ?

Define las posibles formas de recompensarte a ti mism@ cada semana que cumplas con el mini hábito. Puede ser desde una afirmación hasta un autoregalo. Cuida la proporción del mismo según el tamaño del mini hábito.

RECOMPENSAS



TRACKING PARA SEGUIMIENTO DE MINI HÁBITO



L M M J V S D
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Recompensa

NOTAS

L M M J V S D
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Recompensa

NOTAS

L M M J V S D
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Recompensa

NOTAS

L M M J V S D
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Recompensa

NOTAS

L M M J V S D
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Recompensa

NOTAS

L M M J V S D
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Recompensa

NOTAS

L M M J V S D
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Recompensa

NOTAS

L M M J V S D
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Recompensa

NOTAS

L M M J V S D
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Recompensa

NOTAS

L M M J V S D
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Recompensa

NOTAS

L M M J V S D
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Recompensa

NOTAS

L M M J V S D
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Recompensa

NOTAS