

Mis valores y yo.

Plantilla de monitoreo de hábitos



Mes: _____

Hábitos	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
1.-																															
2.-																															
3.-																															
4.-																															
5.-																															
6.-																															
7.-																															
8.-																															
9.-																															
10.-																															
11.-																															
12.-																															

Instrucciones

- 1.- Escribe el mes en el que estás empezando el monitoreo de hábitos en el espacio correspondiente.
- 2.- En la columna de la izquierda escribe los hábitos que estás desarrollando.
- 3.- Al final del día, revisar la tabla y debajo a la fecha correspondiente hacer una marca de verificación si realizaste la actividad (✓), una equis (X) si no la realizaste o una rayita (-) si ese día hiciste una excepción o no planeabas la actividad.
- 4.- Intentar hacer una cadena de verificaciones (✓) y no romperla.
- 5.- Al final del mes analizar los resultados y empezar una nueva hoja para el próximo mes.
- 6.- Mantener un archivo, reflexionar en cuanto al progreso y áreas de crecimiento.