

Cómo usar esta agenda

Define hasta tres hábitos para esta semana y anótalos. Márcalos cada día que los cumplas. El domingo, revisa tus avances y elige qué mantener o ajustar para la siguiente semana. Recuerda: la constancia es más importante que la perfección.

HÁBITO 1:

HÁBITO 2:

HÁBITO 3:

Semana 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1							
2							
3							
Semana 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1							
2							
3							
Semana 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1							
2							
3							