**Planilla para la Formación de Hábitos**

**Nombre del Hábito:** [Escribe aquí el nombre del hábito que deseas formar]

**Objetivo del Hábito:** [Describe brevemente por qué deseas adoptar este hábito y cuáles son tus metas]

**Fecha de Inicio:** [Indica la fecha en la que comenzarás a trabajar en este hábito]

| **Día** | **Actividad Realizada (marcar con una "X")** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Leer 30 minutos |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Hacer ejercicio 20 minutos |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Dormir antes de las 11 p.m. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Desayunar antes de las 8 a.m. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Meditar 10 minutos |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Beber 2 litros de agua |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Escribir en un diario 5 minutos |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Estiramiento matutino 10 minutos |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Comer sin mirar el celular |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Practicar gratitud antes de dormir |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Hacer una pausa activa en el trabajo |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Leer un artículo sobre salud |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Practicar una habilidad nueva |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Reflexionar sobre el día antes de dormir |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **Notas / Reflexiones:** [Espacio para registrar cualquier observación, reflexión o comentario sobre tu progreso y cómo te sientes al respecto]

**Consejos para el Éxito:**

* Establece recordatorios diarios para realizar tu hábito.
* Celebra tus logros, por pequeños que sean.
* Sé paciente contigo mismo/a y no te desanimes por los contratiempos.
* Mantén un registro honesto y consistente de tu progreso.