|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | seguimiento de hábitos |  | lista de descarga cerebral |
|  | despertarseantes de las 8 |  |  |
|  |  |
| comer comidasaludable |  |  |
|  |  |
|  | beber suficienteagua |  |
|  |  |
| leerun libro |  |  |
|  |  |
|  | reunirsecon amigos |  |
|  |  |
| ahorrardinero |  |  |
| notas |  |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| mes en revisión |  |  |
| — LO MEJOR — | — LO PEOR — |  |  |
|  |  |  |  |
| OBJETIVOS | ESTADO DE ÁNIMO |  | publicaciones en redes sociales | música |
| registro de estados de ánimo |
| metas | libros |
| HÁBITOS | DORMIR |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| pensamientos a tener presentes |  |  |  | registro de gratitud |  |
|  |  |  |
|  |  |
|  |