|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | seguimiento de hábitos | |  | lista de descarga cerebral |
|  | | | despertarse antes de las 8 |  |  |
|  | | | |  |
| comer comida saludable |  | | |  |
|  | | | |  |
|  | | | beber suficiente agua |  |
|  | | | |  |
| leer un libro |  | | |  |
|  | | | |  |
|  | | | reunirse con amigos |  |
|  | | | |  |
| ahorrar dinero |  | | |  |
| 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 |  |
|  | |  |  | | |
|  |  | | |
|  | | |