

# SEGUIMIENTO DE HÁBITOS

HÁBITO

HORA

¿POR QUÉ?

¿CÓMO LO HARÉ  
MÁS ATRACTIVO?

¿CÓMO LO HARÉ  
MÁS FÁCIL?

## SEGUIMIENTO

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

HÁBITO

HORA

¿POR QUÉ?

¿CÓMO LO HARÉ  
MÁS ATRACTIVO?

¿CÓMO LO HARÉ  
MÁS FÁCIL?

## SEGUIMIENTO

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

# SEGUIMIENTO DE HÁBITOS

HÁBITO

HORA

¿POR QUÉ?

¿CÓMO LO HARÉ  
MÁS ATRACTIVO?

¿CÓMO LO HARÉ  
MÁS FÁCIL?

## SEGUIMIENTO

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

HÁBITO

HORA

¿POR QUÉ?

¿CÓMO LO HARÉ  
MÁS ATRACTIVO?

¿CÓMO LO HARÉ  
MÁS FÁCIL?

## SEGUIMIENTO

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

## SEGUIMIENTO DE HÁBITOS - EJEMPLO

HÁBITO

LEER TODOS LOS DÍAS DURANTE 15 MINUTOS

HORA

10:15 P.M

¿POR QUÉ?

QUIERO APRENDER TODO EL CONOCIMIENTO QUE UN LIBRO PUEDE BRINDARME

¿CÓMO LO HARÉ  
MÁS ATRACTIVO?

ESCOGER UN LIBRO BESTSELLER CORTO DE UN TEMA QUE ME INTERESE MUCHO , CON LENGUAJE SIMPLE  
E INTERESANTE

¿CÓMO LO HARÉ  
MÁS FÁCIL?

PROGRAMAR UNA ALARMA EN EL CELULAR A LAS 10:15 , Y TENER EL LIBRO A MI ALCANCE

### SEGUIMIENTO

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

ES TU COMPROMISO CON EL PROCESO EL  
QUE VA A DETERMINAR TU PROGRESO

-JAMES CLEAR