2023

CALENDARIO HÁBITOS METAS

by

MAYELA ALBANO

www.mayelaalbano.com

Instrucciones

Aduéñate de tu vida y descubre qué es sostenible para ti.
Toma el dominio y encuentra tu forma única y especial de lograr lo que te propones.

- Marca los compromisos, cumpleaños y días feriados que tengas en el mes.
- Proponte 1 objetivo al mes y descríbelo
- Define que hábito necesitarás integrar para poder lograr dicho objetivo.
- Proponte una fecha de inicio, una final y un premio.

nota: la finalidad de llevar la cuenta es reconocer lo que funciona y lo que no para tu estilo de vida, Premiarte será de gran importancia, pues, necesitarás enseñarle a tu cerebro que tus esfuerzos valen la pena.

- BUSCA UN PROPÓSITO ¿Para qué haces lo que haces?, es la pregunta que te recuerda la importancia y el significado que implica lograr lo que te propones, (utilízalo como excusa para hacer lo que tienes que hacer cuando no te provoca).
- Emplea el medidor no solo para ver tu constancia, si no, para reconocer tus excusas, para reconocer tu estilo de vida, y conocer cuál si es tu forma de llevar a cabo lo que quieres. (Muchas veces nos colocamos metas distorsionadas a la realidad y energía que nos queda en el día a día).
- Encontrarás también un medidor extra que podrás usar de manera opcional para medir tus 5 objetivos anuales.
- Para más información visita mi página web Mayelaalbano.com o encuéntrame en redes sociales como @Mayelaalbano2.0.

Recuerda

"Lo que no se mide, no se controla, y lo que no se controla, no se puede mejorar". Si no se mide lo que se hace, no se puede controlar, Y si no se puede controlar, no se puede dirigir, y si no se puede dirigir no se puede mejorar.

Peter Drucker

MEDIDOR DE CUMPLIMIENTO

HÁBITO:

FECHA INICIO: FECHA FINAL: PREMIO:

HÁBITO:

FECHA INICIO: FECHA FINAL: PREMIO:

HÁBITO:

FECHA INICIO: FECHA FINAL: PREMIO:

HÁBITO:

FECHA INICIO: FECHA FINAL: PREMIO:

www.mayelaalbano.com

ENERO

LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
						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

objetivo

¿PARA QUÉ LO QUIERO LOGRAR?

FECHA INICIO

FECHA FINAL

PREMIO

HÁBITO:

FEBRERO

www.mayelaalbano.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
30	31	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					

objetivo

¿PARA QUÉ LO QUIERO LOGRAR?

FECHA INICIO

FECHA FINAL

PREMIO

HÁBITO:

www.mayelaalbano.com

MARZO

LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
		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		

objetivo

¿PARA QUÉ LO QUIERO LOGRAR?

FECHA INICIO

FECHA FINAL

PREMIO

HÁBITO:

www.mayeladalbano.com

ABRIL

LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
					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

objetivo

¿PARA QUÉ LO QUIERO LOGRAR?

FECHA INICIO

FECHA FINAL

PREMIO

HÁBITO:

MAYO

LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
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				

www.mayelaalbano.com

objetivo

¿PARA QUÉ LO QUIERO LOGRAR?

FECHA INICIO

FECHA FINAL

PREMIO

HÁBITO:

www.mayelaalbano.com

JUNIO

LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
			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		

objetivo

¿PARA QUÉ LO QUIERO LOGRAR?

FECHA INICIO

FECHA FINAL

PREMIO

HÁBITO:

Julio

www.mayelaalbano.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
					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

objetivo

¿PARA QUÉ LO QUIERO LOGRAR?

FECHA INICIO

FECHA FINAL

PREMIO

HÁBITO:

www.mayelaalbano.com

AGOSTO

LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
31	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			

objetivo

¿PARA QUÉ LO QUIERO LOGRAR?

FECHA INICIO

FECHA FINAL

PREMIO

HÁBITO:

SEPTIEMBRE

LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
				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	

objetivo

¿PARA QUÉ LO QUIERO LOGRAR?

FECHA INICIO

FECHA FINAL

PREMIO

HÁBITO:

www.mayelaalbano.com

OCTUBRE

LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
						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

objetivo

¿PARA QUÉ LO QUIERO LOGRAR?

FECHA INICIO

FECHA FINAL

PREMIO

HÁBITO:

NOVIEMBRE

LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
30	31	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			

objetivo

¿PARA QUÉ LO QUIERO LOGRAR?

FECHA INICIO

FECHA FINAL

PREMIO

HÁBITO:

www.mayelaalbano.com

DICIEMBRE

LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
				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

objetivo

¿PARA QUÉ LO QUIERO LOGRAR?

FECHA INICIO

FECHA FINAL

PREMIO

HÁBITO: