

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:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

FECHA INICIO:

FECHA FINAL:

PREMIO:

HÁBITO:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

FECHA INICIO:

FECHA FINAL:

PREMIO:

HÁBITO:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

FECHA INICIO:

FECHA FINAL:

PREMIO:

HÁBITO:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

FECHA INICIO:

FECHA FINAL:

PREMIO:

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

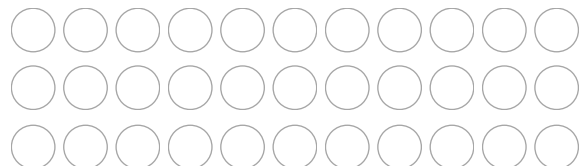
¿PARA QUÉ LO QUIERO LOGRAR?

FECHA INICIO

FECHA FINAL

PREMIO

HÁBITO:



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:

