

día 5: un plan para tu hábito



recuerda:

Tu plan es el que te va a ir marcando los pasos que puedes ir dando para instaurar tu hábito en los próximos meses. Para crearlo, necesitas una buena estrategia que tenga en cuenta las barreras que has identificado que podrías encontrarte.

PRIMERO, VAMOS A CONCRETAR CÓMO VAS A TRABAJAR EN TU HÁBITO:

Lluvia de ideas de posibles pequeños hábitos y acciones que podrás implementar para hacer tu hábito realidad:

AHORA, VAMOS A VER CÓMO PODEMOS FACILITARNOS ESTAS ACCIONES:

PONGAMOS BAJO CONTROL TU ORGANIZACIÓN:

¿De qué manera podrías tener más organizado tu hábito?

-
-
-

AHORA TU PERFECCIONISMO:

Frase a repetirte cuando tu perfeccionismo te invada y te paralice:

día 5: un plan para tu hábito

LUEGO, VAMOS A PONER BAJO CONTROL EL FACTOR MOTIVACIÓN:

PÓNTELO FÁCIL

¿De qué manera podrías ponerte el proceso más fácil?

-
-
-

PÓNTELO BONITO

¿De qué manera podrías ponerte el proceso más bonito?

-
-
-

QUE EL DESCONOCIMIENTO O LA INSEGURIDAD NO TE FRENE:

¿Necesitas hacer algún paso previo o algún preparativo para llevar a cabo las acciones que has identificado? Si es que sí, anota tu lista aquí y ponte en marcha.

-
-
-
-
-
-

Y SOBRE TODO, NO PIERDAS EL FOCO:

¿De qué manera vas a mantenerte conectado con tu hábito?

¿Todo listo?
¡A por ello!