



El registro consciente de hábitos es una herramienta muy poderosa que te va a ayudar a enfocarte en lo que te propongas.

Alguno de los hábitos que podrás registrar son:

- Hacer ayuno/ romper bien los ayunos
- Tomar un vaso de agua ni bien me levanto
- Almorzar completo y sano
- No picotear por la tarde
- Cenar sano y liviano por la noche
- Descanso nocturno de calidad (bueno/ deficiente)
- Entrenar/ moverme
- Evacuaciones
- Síntomas (acidez, migraña u otro)
- Contacto con el sol/ naturaleza (grounding)
- Respiraciones/meditaciones

(Nota: deberás imprimir una página por semana)

Registro consciente



Mes:

Objetivo:

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

hábitos

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Notas



La gratitud abre caminos



Gracias, gracias, gracias

3 COSAS QUE AGRADEZCO DE MI DÍA, CADA DÍA:

L:

M:

M:

J:

V:

S:

D:

REGISTRO DE EMOCIONES



L:

M:

M:

J:

V:

S:

D: