

21 días para conseguir un hábito

> Fecha: _____

> EN TRES BREVES SEMANAS LOGRARÉ:

> POR QUÉ ESTO ES TAN IMPORTANTE PARA MÍ:

> POR QUÉ PUEDO HACERLO:

> MI NIVEL DE MOTIVACIÓN ES (rodea con la que te sientas más identificada):

POCO MOTIVADA

ALGO MOTIVADA

MOTIVADA

MOTIVACIÓN *a tope!*

> QUÉ ES LO QUE HARÉ SI QUIERO RENDIRME:

> LA CUENTA ATRÁS PARA CONSEGUIRLO (tacha los días en orden descendente):

21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 *lo logré!*

ESTA ES MI RECOMPENSA:

