



21 DÍAS

PARA HACERME DE UN HÁBITO

EN 3 SEMANAS, LO LOGRARÉ: _____

BUEN
HÁBITO

ESTO ES IMPORTANTE PARA MI PORQUE _____

PUEDO HACERLO PORQUE SOY GENIAL ME LO MEREZCO

_____ _____ _____

MOTIVACIONES:

TU ESCALA DE MOTIVACIÓN



SI QUIERO RENDIRME ES LO QUE HARÉ: _____

TU CUENTA REGRESIVA

<input type="checkbox"/> 21	<input type="checkbox"/> 18	<input type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/> 12	<input type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 17	<input type="checkbox"/> 14	<input type="checkbox"/> 11	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 2
<input type="checkbox"/> 19	<input type="checkbox"/> 16	<input type="checkbox"/> 13	<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 1

MI RECOMPENSA _____