El cambio que anhelo esta en mi

Nombre: _____

Identifico el hábito que quiero cambiar desde la observación y sin juzgarme: _____

_____

_____

_____

Razones por las que quiero cambiar ese hábito: _____

_____

_____

_____

_____

Beneficios de hacer cambios en mi rutina: _____

_____

_____

_____

_____

Fechas e hitos en el camino del cambio: _____

_____

Y mi recompensa por intentarlo será: _____

_____

_____

_____

Qué aprendizaje me llevo: _____

_____

Día: _____

Marta Miguel
ILUSTRACIÓN