Seguimiento de hábitos

Mes: _____ Año: _____

Acción que quiero registrar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															

Clave: X = realizado · - = no realizado · vacío = sin registrar.

Tacha los días que no existan en ese mes. Define acciones concretas antes de empezar.

Qué quiero ajustar el próximo mes: _____