

HABIT TRACKER

LA PERRONA LIFE

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC

| HÁBITOS SALUDABLES | 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 | NOTAS |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| Levantarte temprano | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Meditar | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Respiración consciente | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Agradecer | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Leer | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Cuestionar/Reflexionar | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tomar agua | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Alimentación balanceada y natural | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ejercitarte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Conectar con la naturaleza | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hacer algo que ames | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Contactar / abrazar a un ser querido | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Escribir en tu diario | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dormir bien y suficiente | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ordenar algún espacio o aspecto de tu vida | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Reir | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Contribuir con los demás / una causa | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Monitorear tu presupuesto | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Trabajar en tus objetivos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Aprender algo nuevo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

HABIT TRACKER

LA PERRONA LIFE

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC

| HÁBITOS SALUDABLES | 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 | NOTAS |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |