

MI REGISTRO DE HÁBITOS

"Los hábitos que construyes hoy son los cimientos de la vida que vivirás mañana."

Instrucciones

1. Empieza por un objetivo general

Para mejorar en cualquier área, es útil partir de un objetivo amplio (por ejemplo: "cuidar más de mi salud", "gestionar mejor mi estrés" o "mejorar mi organización"). Ese objetivo será la guía para definir los hábitos.

2. Divide tu objetivo en pequeñas tareas

Los hábitos deben ser acciones concretas, simples y realizables en el día a día. En lugar de plantear grandes cambios, elige pasos pequeños que puedas mantener. Ejemplos:

- "Beber un vaso de agua al despertar"
- "Hacer 5 minutos de respiraciones"
- "Organizar mi espacio 3 minutos"

3. Elige entre 3 y 5 hábitos

No más. La clave no es la cantidad, sino la constancia. Seleccionar pocos hábitos aumenta la probabilidad de éxito y evita la sensación de saturación.

4. Hábitos realistas y asequibles

Cada hábito debe ser algo que realmente puedes cumplir en tu rutina actual. Si un hábito te parece demasiado grande, redúcelo. La meta es generar una cadena de pequeños éxitos.

5. Hoja de registro atemporal

La hoja de registro no está vinculada a un mes o fecha concreta. Puedes empezarla cuando quieras y retomarla si necesitas pausas.

MI REGISTRO DE HÁBITOS

"Los hábitos que construyes hoy son los cimientos de la vida que vivirás mañana."

6. Estructura en semanas

La hoja está dividida en 15 semanas, lo que equivale aproximadamente a 3 meses de práctica. Este periodo es ideal para consolidar hábitos y observar progresos. Pero puedes imprimirla las veces que quieras para continuar con tu hábito o adquirir nuevos.

7. Cómo utilizar la hoja de registro

1. Escribe tu objetivo general.
2. Elige tus 3–5 hábitos.
3. Marca cada día si has cumplido el hábito.
4. Al final de cada semana, reflexiona brevemente:
 - ¿Qué ha funcionado bien?
 - ¿Qué fue difícil?
 - ¿Qué ajustes puedo hacer?

8. Recuerda

Lo importante no es la perfección, sino la constancia. Los hábitos se construyen poco a poco. Cada día cuenta.



¡Visita mi Web!

CONTACTO

(+34) 681 94 66 90

PSICOLOGIALAURAHERVAS@GMAIL.COM

REDES SOCIALES

@PSICOLAURAHERVAS

WEB

WWW.PSICOLOGALAURAHERVAS.COM

#sisoypsicologaytengoansiedad

MI REGISTRO DE HÁBITOS

"Los hábitos que construyes hoy son los cimientos de la vida que vivirás mañana."

Fecha de inicio _____

Fecha de fin _____

