

HABIT TRACKER *Adviento*

INSTRUCCIONES

En este adviento te invito a crecer en tu persona de forma integral; cuidando de ti y de tu bienestar puedes estar más presente y consciente con todos los que te rodean. Por 25 días seleccionarás 3 hábitos (un hábito físico, uno mental y otro espiritual) que vas a hacer diario, y al final de este tiempo y justo antes de navidad vas haber crecido como persona en varias áreas de tu vida. Para lograr esto te regalamos este "Habit Tracker" como guía para dar seguimiento.

Paso 1

Elige 3 hábitos que quieres desarrollar en este tiempo. Ejemplo:

Hábito físico: Hacer 30 min de ejercicio

Hábito mental: Escribir todas las noches antes de dormir sobre algo que agradezco

Hábito espiritual: Rezar un Padre Nuestro y Ave María recién me despierto

Paso 2

Cada día haz los hábitos que te propusiste, y regístralos en tu "Habit Tracker". Si un día lo olvidas no te preocupes, retóma al día siguiente. TIP: No dejes que pasén más de dos días seguidos sin hacer tu hábito.

Paso 3

Escribe un pequeño párrafo de cómo te sientes antes de empezar. Al terminar los 25 días escribe cómo te sientes después de este progreso, y ve cuánto has crecido.

Si quieres seguir creciendo tus hábitos (aunque no sea adviento) puedes volver a imprimir tu tracker y repetir el proceso.

¡Mucha suerte y que Dios te bendiga!

HABIT TRACKER

MES:

FECHA DE INICIO:

FECHA DE TÉRMINO:

¿Cómo me siento antes?

	DÍA	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
<i>Hábito Espiritual:</i>																										
<i>Hábito Mental:</i>																										
<i>Hábito físico:</i>																										

¿Cómo me siento después?