

Mi primera semana de Winter Arc

Empieza con un hábito. Deja espacio para tu vida.

Inicio de la semana: _____

Mi hábito

Cuándo y dónde

Mi opción más corta para un día ocupado

Mi lista para la primera semana

- ☐ Elegir un hábito pequeño.
- ☐ Elegir cuándo y dónde probarlo.
- ☐ Anotar una versión más corta.
- ☐ Probar el hábito una vez.
- ☐ Anotar qué me ayudó.
- ☐ Revisar la semana y preparar la siguiente.

¿Qué funcionó? ¿Qué podría cambiar la próxima semana?

Un día perdido no borra tu avance. Ajusta el plan cuando lo necesites.



Dale diversión al movimiento

Registra tu actividad y haz crecer a tu Motmot con Motion.

motion-app.com/download



Escanea para Motion