

Un hábito en treinta días

Un círculo por día. Se pinta el día que se hace

Nombre _____ Fecha _____

Mi hábito: _____

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

Si un día se salta, se sigue al siguiente. Lo que cuenta es no dejar dos seguidos.

Treinta días no convierten nada en costumbre por sí solos, pero enseñan a mirar el propio progreso, que es lo que de verdad sostiene cualquier hábito.