

Tracker de hábitos

Mis hábitos:

Estudiar

Móvil y redes sociales

Comer

Ver la TV, pelis, etc

Leer

Dormir

Otros

Autocuidado:

¿Qué debo hacer para cuidarme?

Mejorar:

Hábitos que debo cambiar:

Objetivos:



THE ONE
FORMACIÓN