

8 HÁBITOS QUE CAMBIARÁN TU VIDA

“HÁBITOS: SABEMOS QUE SON LA MANERA DE CAMBIAR NUESTRA VIDA PERO SEGUIMOS
BUSCANDO FÓRMULAS MÁGICAS”

1. ALIMENTACIÓN SALUDABLE / 2 LITROS DE AGUA
2. PRACTICAR DEPORTE / EJERCICIO FÍSICO
3. DORMIR 8HS. / CALIDAD DE SUEÑO
4. LEER. LECTURA
5. MEDITAR / MINDFULNESS
6. SER AGRADECIDO
7. SER OPTIMISTA / SER POSITIVO
8. PLANIFICAR

NATALIA LISSANDRELLO
COACHING EDUCATIVO

“No hay nada que NO puedas hacer, si tienes los hábitos correctos” - Charles Duhigg.

CONTROL DE HÁBITOS

NATALIA LISSANDRELLO

A circular habit tracker grid. The outer ring contains numbers 1 through 37, arranged in a semi-circle. The grid consists of 5 concentric rings, each divided into 37 segments corresponding to the days. The top-left segment (day 1) is highlighted with a thick black border. To the left of the grid, there are five horizontal lines for additional notes or tracking.

“Somos lo que hacemos día a día. De modo que la excelencia no es un acto sino un hábito”
- Aristóteles.