

Guía de progreso en mis objetivos



Completar el cuadro poniendo del 1 al 10 cómo calificas tu logro.
Si lo **lograste** un 10 si lo estás **intentando** un 5.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Agradecí							
Leí							
Caminé							
Medite							
Hice ejercicio							
Conecté con la naturaleza							
15 min al sol							
Dormí 7/8 hs							
Colaboré con otros							
Cociné							
Mantuve orden en mi hogar							
Consumí alimentos reales							
Apagué WiFi							
Evité tomar alcohol							
Evité las drogas							
Evité alimentos chatarra							
Mejoré un vínculo							
Busqué mi propósito							
Tuve pensamientos positivos							