

MIS HÁBITOS NO NEGOCIABLES



Que tu ritmo de vida y tus hábitos construyan a tu futuro "Yo"

QUÉ

CUÁNDO

CUÁNTO

MENTE

CUERPO

CORAZÓN

MIS HÁBITOS NO NEGOCIABLES

cómo se ven mis hábitos en una semana

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
5 am							
6 am							
7 am							
8 am							
9 am							
10 am							
11 am							
12 pm							
13 pm							
14 pm							
15 pm							
16 pm							
17 pm							
18 pm							
19 pm							
20 pm							
21 pm							
22 pm							
23 pm							

MIS HÁBITOS NO NEGOCIABLES

Ya lo planeé, ¿ahora qué sigue?

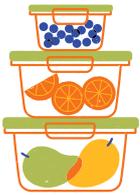


Pon tus alarmas - pon el celular lejos - levántate a la primera alarma

Ten presentes los hábitos que quieres seguir y los horarios en los que los quieres hacer - comprométete y sé disciplinado



Haz aliados: amigos, familia, pareja. Gente que te impulse, mándales tu progreso - motívense mutuamente



Prepara el terreno: mide tus tiempos, ajusta lo que necesites, prepara tu ropa, mantén un orden, etc.

Todo lo que hagas hoy contribuye a tu futuro

@JIM_BALLESTER