

Reto de 7 días: tu hábito en 2 minutos

Haz tu hábito tan pequeño que no haya excusa. Una semana para comprobarlo.

-
- 1 Hoja para convertir cualquier hábito
 - 2 24 ejemplos listos para copiar
 - 3 Registro de 7 días y escalera para ampliar
-

Convierte tu hábito

El hábito que quiero	Su primer gesto	Mi versión de 2 minutos	Cuándo (después de...)

24 ejemplos para copiar

SALUD Y CUERPO

- ☐ Correr → ponerme las zapatillas
- ☐ Yoga → extender la esterilla
- ☐ Ejercicio → cinco sentadillas
- ☐ Beber agua → llenar la botella
- ☐ Estirar → tocarme los pies una vez
- ☐ Caminar → salir a la puerta

MENTE

- ☐ Meditar → tres respiraciones
- ☐ Diario → escribir una frase
- ☐ Leer → una página
- ☐ Gratitud → anotar una cosa
- ☐ Desconectar → móvil en otra habitación
- ☐ Aprender → ver un vídeo corto

CASA

- ☐ Cocina → encimera despejada
- ☐ Ropa → doblar una prenda
- ☐ Orden → devolver tres cosas
- ☐ Plantas → regar una
- ☐ Correo → abrir y tirar folletos
- ☐ Cama → estirar el edredón

TRABAJO Y ESTUDIO

- ☐ Estudiar → abrir los apuntes
- ☐ Inglés → un ejercicio en la app
- ☐ Escribir → abrir el documento
- ☐ Ahorrar → apuntar un gasto
- ☐ Planificar → elegir la tarea de mañana
- ☐ Correo → archivar cinco mensajes

El reto de 7 días

ORDEN DEL DÍA

Durante 7 días, haz solo la versión de 2 minutos. Sin ampliar. Si un día fallas, no pasa nada: lo importante es no fallar dos seguidos.

Mi hábito de 2 minutos	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7

La escalera: cuándo ampliar

Sube un peldaño solo cuando el anterior te salga sin pensar durante una o dos semanas.

Peldaño	Ejemplo (leer)	Mi hábito	Fecha en que lo subo
2 minutos	Una página		
5 minutos	Un par de páginas		
10 minutos	Un capítulo corto		
15 minutos o más	Lo que te apetezca		

AL TERMINAR LOS 7 DÍAS