

MENTE ORDENADA, MENTE CALMADA

Registro de hábitos semanales

L M M J V S D

MEDITAR	X	X	X				
EJERCICIO			X		X		
FREGAR SUELO	X		X		X		
CAMBIAR SÁBANAS							X

Hábitos mensuales

E F M A M J J A S O N D

LIMPIAR VENTANAS	X	X	X								
CENAR CON AMIGAS	X		X								
LAVAR COCHE	X	X	X								

Mis tareas esta semana

Importante



☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

