

RETO DE 6 DÍAS · HOJA DE CUMPLIMIENTO

Marca lo que realmente hiciste. Cada noche, revisa y prepara el día siguiente.

COMPROMISO DIARIO

FECHA DE INICIO

DÍA OFF (DESCANSO DELIBERADO)

OBJETIVO CORTO

OBJETIVO LARGO

RITUAL	DÍA 1 fecha: _____	DÍA 2 fecha: _____	DÍA 3 fecha: _____	DÍA 4 fecha: _____	DÍA 5 fecha: _____	DÍA 6 fecha: _____
Punto fijo · 20 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Levantarse sin posponer	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Respiración	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gratitud / afirmaciones	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Movimiento 10–15 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hacer la cama	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ordenar	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Leer 5 páginas	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Preparar mañana	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bajar estímulos	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cumplir compromiso	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hora de Honestidad	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Usa. Termina. Limpia. Ordena. Continúa.

HORA DE HONESTIDAD · CADA NOCHE

Sin culpa. Sin excusas. Observa. Corrige. Continúa.

DÍA 1

¿Qué hice bien?

¿En qué fallé?

¿Qué pude hacer mejor?

¿Qué voy a corregir mañana?

¿Hice algo que me acercara a mi meta? SÍ / NO

Si no: ¿qué haré mañana?

DÍA 2

¿Qué hice bien?

¿En qué fallé?

¿Qué pude hacer mejor?

¿Qué voy a corregir mañana?

¿Hice algo que me acercara a mi meta? SÍ / NO

Si no: ¿qué haré mañana?

DÍA 3

¿Qué hice bien?

¿En qué fallé?

¿Qué pude hacer mejor?

¿Qué voy a corregir mañana?

¿Hice algo que me acercara a mi meta? SÍ / NO

Si no: ¿qué haré mañana?

DÍA 4

¿Qué hice bien?

¿En qué fallé?

¿Qué pude hacer mejor?

¿Qué voy a corregir mañana?

¿Hice algo que me acercara a mi meta? SÍ / NO

Si no: ¿qué haré mañana?

DÍA 5

¿Qué hice bien?

¿En qué fallé?

¿Qué pude hacer mejor?

¿Qué voy a corregir mañana?

¿Hice algo que me acercara a mi meta? SÍ / NO

Si no: ¿qué haré mañana?

DÍA 6

¿Qué hice bien?

¿En qué fallé?

¿Qué pude hacer mejor?

¿Qué voy a corregir mañana?

¿Hice algo que me acercara a mi meta? SÍ / NO

Si no: ¿qué haré mañana?