



Si reflejas por escrito los beneficios de cada acción, obtendrás un "diario" que te ayudará a ser consciente de cómo tus acciones van en tu propio beneficio y de los que te rodean.

## ACCIONES

## BENEFICIOS

### NUESTRA PROPUESTA

#### PASO 1

Del 12 al 19 de enero

- Identifica una pequeña rutina que habitualmente hagas a la misma hora, y durante estos días, prueba a hacerla a una hora distinta. Si compruebas que esto supone un problema para ti o los tuyos, elige otra rutina.

.....

#### PASO 2

Del 20 al 27 de enero

- Busca un lugar, comercio, etc., que te llame la atención y en el que nunca hayas estado, y entra en él sin ningún propósito, a ver qué pasa.

.....

#### PASO 3

Del 28 de enero al 4 de febrero

- Pregunta a los que te rodean si tienen algún hobby, y averigua qué obtienen de ello.

.....

#### PASO 4

Del 5 de febrero al 12 de febrero

- Es hora de lanzarse: haz algo que siempre quisiste hacer y nunca te atreviste.

.....

### TU PROPUESTA PERSONAL ALTERNATIVA

#### PASO 1

Del 12 al 19 de enero

- 

.....

#### PASO 2

Del 20 al 27 de enero

- 

.....

#### PASO 3

Del 28 de enero al 4 de febrero

- 

.....

#### PASO 4

Del 5 de febrero al 12 de febrero

- 

.....



Llevar seguimiento en el calendario te ayudará a ser constante y completar tu aprendizaje.

## ENERO

					12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

## FEBRERO

				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12							

**PASO 1**  
Del 12 al 19 de enero

**PASO 2**  
Del 20 al 27 de enero

**PASO 3**  
Del 28 de enero al 4 de febrero

**PASO 4**  
Del 5 de febrero al 12 de febrero