



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 agosto

- Busca una actividad para hacer en soledad y otra en compañía. Por breve que sea el momento, no dejes de hacerlas a diario.

#### PASO 2

Del 20 al 27 de agosto

- En la medida de lo posible, ignora el calendario: no esperes a que sea sábado para vivir el día como si lo fuera.

#### PASO 3

Del 28 de agosto  
al 4 de septiembre

- Si no lo has hecho todavía, limita al mínimo el uso del móvil (si está relacionado con el trabajo)

#### PASO 4

Del 5 al 11 de septiembre

- Decide qué día dedicarás a pensar en los logros obtenidos a lo largo del año, hazlo y saca conclusiones.

### TU PROPUESTA PERSONAL ALTERNATIVA

#### PASO 1

Del 12 al 19 de agosto



#### PASO 2

Del 20 al 27 de agosto



#### PASO 3

Del 28 de agosto  
al 4 de septiembre



#### PASO 4

Del 5 al 11 de septiembre





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

## AGOSTO

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

## SEPTIEMBRE

						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11						

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

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

**PASO 3**  
Del 28 de agosto al 4 de septiembre

**PASO 4**  
Del 5 al 11 de septiembre