

## Hábitos diarios

Las pequeñas acciones constructivas ejecutadas diariamente o de manera rutinaria pueden darte enseguida una sensación de logro y mantener tu impulso. Esos hábitos diarios (o prácticas de éxito) constituyen la base sobre la que se construye cualquier cambio fundamental. Échale un vistazo a las puntuaciones de tu Rueda de la Vida para pensar en posibles hábitos o prácticas que te ayudarían a avanzar. ¿Qué acción, si la llevaras a cabo, marcaría una diferencia para ti en alguna de las áreas de la rueda? Esas prácticas pueden estar relacionadas tanto con tu vida personal como con la profesional (por ejemplo, revisar todo tu correo entrante cada día, hacer ejercicio cuatro veces por semana). Recuerda aquellas cosas que te alimentarán y te darán satisfacción, como pasar 20 minutos diarios con tus hijos o pasear por el bosque tres veces por semana, llamar por teléfono a una amiga íntima todos los días, etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_