

DESTRUYE LA PROCRASTINACIÓN



DESTRUYENDO MALOS HABITOS

REFLEXIÓN PERSONAL

¿Cuándo, donde y como aparecen estos hábitos?

Selecciona un hábito que deseas cambiar

Describelo completamente, ¿cuándo sucede, porque sucede, como sucede?

¿Cómo te sientes cuando surge este hábito?

¿Cómo te sientes después de hacer este hábito?

¿Qué efectos está generando en tu vida?

¿De qué otra manera podrías obtener el mismo gusto que sientes con este hábito?

¿Cómo se ve ese hábito?

¿Qué necesitas para comenzar hoy con ese hábito?

*Destruye la
procrastinación*