HÁBITO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	TOTAL
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
6.																						
	Level 1		Level 2		Level 3		Level 4		Level 5		Level 6		Level 7		Level 8		Level 9		Level 10		X	

REGLAS:

- **Escoge 6 hábitos que quieras hacer y mantener todos los días.** (Ej. Hacer la cama, responder bien a mis padres, entrenar fuerza, tener mi mesa y mochila ordenadas). Tratad de escoger cosas concretas, no pongais “ser ordenado” o “ ser trabajador”. Tampoco negación de hábitos ej. (no ver tiktok, o no jugar a videojuegos.)

- **Cada día que cumplo un hábito pongo una X.**

- **Si cumplo un nivel, lo tacho.** Cumplir un nivel significa hacer dentro de los días que corresponde 4 o 5 de los hábitos.

- **OBJETIVO: Hacer 4 o 5 de esos hábitos todos los días**. Es decir, cada día poner 4 o 5 X. Si ponéis las 6 todos los días, genial (sois unos monstruos). Pero la expectativa está en 4 o 5. Ej si he puesto “entrenar fuerza”, tendré que descansar 1 o 2 días, así que los días que descanse me aseguraré que pongo las otras X.

- **Si un día fallo NO COMPENSO.** Es decir, si un día hago solo 3 o 0, al día siguiente no hago 6 + 3 cosas para compensar. Lo retomo donde lo dejé.