

12 meses 12 hábitos 12 reglas

www.ochoenpunto.com

- 

1 Haz una lista de hábitos: buenos, nuevos y diarios.
- 

2 Selecciona solo 12 hábitos. Tendrás 12 meses por delante para ponerlos en práctica.
- 

3 Concreta los 12 hábitos para que sean cuantificables. Si los puedes medir, los puedes seguir.
- 

4 Equilibra los hábitos. Intenta cubrir todos los ámbitos de tu día a día.
- 

5 Cada mes está dedicado a un hábito. Y el «hábito del mes» se realiza cada día.
- 

6 Elige la secuencia más conveniente para los «hábitos del mes».
- 

7 Para los 11 hábitos restantes, solo puedes fallar 2 días seguidos.
- 

8 Registra el progreso, con una *app* o con un documento en un lugar visible.
- 

9 Intenta cumplir cada mes al menos con el 50% de los hábitos.
- 

10 Haz balance al finalizar cada mes. Escribe tus impresiones.
- 

11 Comparte tu experiencia, con familia y amigos o en redes sociales. ¡Publica tu lista!
- 

12 El objetivo es intentarlo. Como en todos los juegos, lo importante es participar.



#12m12h12r

Lee el artículo completo en www.ochoenpunto.com