

# REFLEXIÓN Y BALANCE DEL AÑO

## Reflexiona sobre tus hábitos predominantes durante tu año 2024:

Tómate un momento para pensar en los hábitos que has adquirido ó mantenido en el último año. Pregúntate: ¿Qué hago diariamente, semanalmente o con frecuencia que impacta mi bienestar, mi productividad o mi felicidad?

### Clasifica tus hábitos:

- Hábitos Buenos: Son aquellos que contribuyen positivamente a tu vida, tu salud, tus relaciones y tus metas.
- Hábitos Malos: Son aquellos que afectan negativamente tu bienestar, productividad, salud, o bienestar emocional.
- Hábitos Neutros: Son aquellos que no tienen un impacto claro en ninguna dirección. Pueden ser simplemente actividades cotidianas sin mucho peso.

HÁBITOS BUENOS	HÁBITOS MALOS	HÁBITOS NEUTROS

**Reflexiona sobre tu lista:** Después de completar la plantilla, observa qué patrones emergen.

- ¿Hay muchos hábitos negativos que necesitas cambiar?

---

- ¿Qué hábitos buenos podrías reforzar o potenciar en tu vida diaria?

---

---

---

**Acción a seguir:** Con esta reflexión, selecciona al menos un hábito de cada categoría que puedas trabajar en el próximo mes. Esto será un primer paso para transformar tu vida de acuerdo a tus objetivos para el año.