



HABITS CHALLENGE

**Lista de
Hábitos**

Algunos hábitos que puedes practicar

- Caminar / correr / trotar
- Beber un baso de agua templada con limón en ayunas.
- Meditar o rezar
- Ir a dormir temprano.
- No ver demasiado Netflix.
- Reflexionar en soledad al menos 30 minutos al día.
- Dormir entre 6 a 8 horas.
- Dar gracias por el día antes de dormir.
- Dedicar tiempo a la lectura de textos de crecimiento personal, espirituales, filosofía o poesía.
- Tratar de aprender algo nuevo cada día.
- Aceptar los problemas y enfrentarme a ellos.
- No dejar nada para mañana.
- Priorizar tareas. Organiza los días.
- Aprender a decir No.
- Cambiar el café por el té.
- Llamar a tus familiares o amigos con frecuencia.
- No acostarte enfadado con nadie.
- Evitar las bebidas alcohólicas de alta graduación. Beber un poquito de vino.
- Comer de manera saludable y, sobre todo, comenzar a comer fruta.
- Beber más agua.
- No desperdiciar comida.
- Aprender a escuchar antes de hablar.
- No criticar ni juzgar a nadie.
- Perdona siempre y no seas rencoroso.
- Quererte mucho.
- Escribe cada día, lo que sea, aunque creas que no tiene sentido.
- Tener proyectos, ilusiones.
- Reír todo lo que pueda.
- Salir al campo siempre que tengamos oportunidad. Respirar.
- Dedicar tiempo para ti, para tus hobbies.