FECHA:

CONTROL DE HABITOS

LUNES ☐ MARTES ☐ MIERCOLES ☐ JUEVES ☐ VIERNES ☐ SABADO ☐ DOMINGO ☐

PLAN DIARIO

05:00
06:00
07:00
08:00
09:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

PRIORIDADES

1.
2.
3.
4.
5.
6.

RECORDATORIOS

1.
2.
3.
4.
5.
6.

TAREAS

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

SEGUIMIENTO DE HABITOS

NOTAS

HOMBRE DESPIERTA

SALUD MASCULINA EN LA ERA MODERNA

MES

CONTROL DE HABITOS

FORJA TU CARÁCTER · UN DÍA A LA VEZ

SEMANA 1

D L M M J V S

SEMANA 2

D L M M J V S

SEMANA 3

D L M M J V S

SEMANA 4

D L M M J V S

SEMANA 5

D L M M J V S

MANTRA DEL MES

REFLEXIÓN

FECHA:

CONTROL DE HABITOS

ENERO FEBRERO MARZO ABRIL MAYO JUNIO JULIO AGOSTO SEPTIEMBRE OCTUBRE NOVIEMBRE DICIEMBRE

PLAN SEMANAL

LUNES

-
-
-
-
-
-

MARTES

-
-
-
-
-
-

MIERCOLES

-
-
-
-
-
-

JUEVES

-
-
-
-
-
-

VIERNES

-
-
-
-
-
-

SABADO

-
-
-
-
-
-

DOMINGO

-
-
-
-
-
-

PRIORIDADES

1.
2.
3.
4.
5.
6.

RECORDATORIOS

1.
2.
3.
4.
5.
6.

TAREAS

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

HABITOS	L	M	M	J	V	S	D

NOTAS:

HOMBRE DESPIERTA

SALUD MASCULINA EN LA ERA MODERNA

DESPIERTA TU FUERZA INTERIOR

Dos herramientas gratuitas para empezar a transformar tu vida hoy.



GRATIS

EL MANUAL DEL HOMBRE DESPIERTO

Te sientes cansado, sin energía, sin ganas. No sabes qué te está pasando. Descubre en qué parte de tu salud masculina está fallando y aprende a recuperar tu fuerza.

Hombre moderno no está roto. Está saturado.

9 protocolos · Salud física · Salud mental · Salud sexual

DESCARGA TU COPIA GRATIS hombredespierta.com/ebook-gratis



GRATIS

HÁBITOS DEL HOMBRE DESPIERTO

Crear hábitos es lo que te hará diferente de los demás. Hábitos antiguos y modernos combinados en un sistema de 9 pasos. Sin presión, solo resultados reales.

Pequeñas acciones repetidas crean grandes cambios.

Sistema completo · Hábitos físicos · Mentales · Productividad

DESCARGA TU COPIA GRATIS hombredespierta.com/habitos

"Hombre despierta. El fuego está dentro de ti."

· Coach Erectus