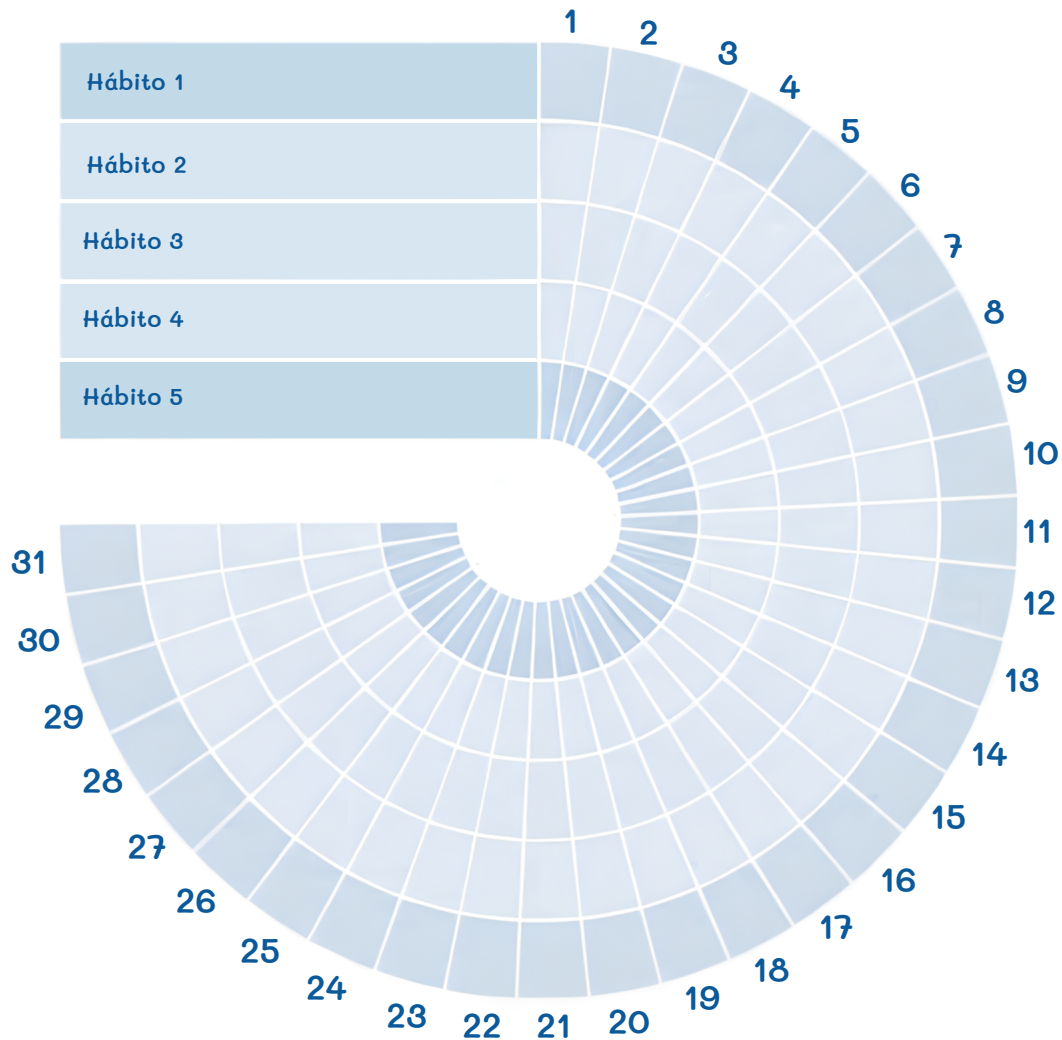




[VOZ **LUCÍA TODD** CON PROPÓSITO]

# Mis hábitos mensuales

Este material está diseñado para acompañarte de forma práctica en tu día a día. Te sugerimos imprimir esta hoja y colocarla en un espacio visible, ya que la evidencia en psicología del comportamiento muestra que nuestras acciones están fuertemente influenciadas por las señales del entorno. Ver estos hábitos de manera constante actúa como un disparador que facilita llevarlos a la práctica. Más que buscar cambios inmediatos, el enfoque está en la repetición: cuando una acción se realiza de forma consistente en el mismo contexto, el cerebro comienza a automatizarla. Por eso, vuelve a esta hoja las veces que sea necesario. No se trata de hacerlo perfecto, sino de permitir que la constancia transforme gradualmente una intención en un hábito.



@luciatodd



@lucia\_todd



luciatoddl

[www.luciatodd.com](http://www.luciatodd.com)