

Hoja de Transformación x 30 días

Fecha: _____ Día No.: _____ (Vamos a enumerar del día 1 al día 30)

Hora	Hábito Actual	Hábito Propuesto
5:00 AM		
6:00 AM		
7:00 AM		
8:00 AM		
9:00 AM		
10:00 AM		
11:00 AM		
12:00 PM		
1:00 PM		
2:00 PM		
3:00 PM		
4:00 PM		
5:00 PM		
6:00 PM		
7:00 PM		
8:00 PM		
9:00 PM		
10:00 PM		
11:00 PM		
12:00 AM		
1:00 AM		
2:00 AM		
3:00 AM		
4:00 AM		