

Instrucciones para crear tu hoja de ruta

1. Marca un **objetivo** que te gustaría cumplir en cada una de las **4 áreas de tu vida**.
2. Luego apunta el **mantra** que hayas creado para transformar tus pensamientos negativos o miedos sobre ese objetivo.
3. Haz una lista de los **micro hábitos** que te ayudarán a convertirte en la persona que cumple con ese objetivo. Puedes ayudarte de ChatGPT con este prompt:

“Tengo este objetivo: _____. Ayúdame a convertirlo en un plan de acción sencillo. Divide el objetivo en un máximo de 8 micro-hábitos concretos, muy fáciles de aplicar en mi día a día. Quiero que cada micro-hábito sea tan simple que pueda empezar a hacerlo desde hoy, sin necesitar mucha preparación. Escríbelos en pasos claros y prácticos, tipo checklist.

4. Asigna un **color** a cada área
5. Cada día al despertar **elige un micro hábito para llevar a cabo**. Al finalizar el día **colorea** un cuadrado en la cuadrícula si lo has cumplido, con el color que corresponde al área del micro hábito que hayas elegido. De esta manera podrás ir viendo tu avance a lo largo del cuatrimestre y verás si las áreas de tu vida están en equilibrio.

Hoja de ruta Q4

SALUD	AMOR
Objetivo:	Objetivo:
Mantra:	Mantra:
Micro hábitos:	Micro hábitos:
<ul style="list-style-type: none">• _____• _____• _____• _____	<ul style="list-style-type: none">• _____• _____• _____• _____
TRABAJO	DIVERSIÓN
Objetivo:	Objetivo:
Mantra:	Mantra:
Micro hábitos:	Micro hábitos:
<ul style="list-style-type: none">• _____• _____• _____• _____	<ul style="list-style-type: none">• _____• _____• _____• _____

121 días

1 de septiembre al 31 de diciembre

- ☐ SALUD
- ☐ AMOR
- ☐ TRABAJO
- ☐ DIVERSIÓN

[illegible]