



Hoja de ruta para empezar hoy

Diseña tu propio plan de acción simple y concreto

1. Elige un hábito pequeño que quieras empezar.
2. Define un recordatorio claro en tu día (ej. alarma, nota, app).
3. Celebra tu primer logro, por mínimo que parezca.

 Mi meta de esta semana: _____

 Acciones simples diarias: _____

 Cómo voy a celebrarlo: _____

Tu hoja de ruta es personal: empieza pequeño y construye constancia.



www.primerotuoficial.com
hola@primerotuoficial.com
Julian Ante