

B

¿Sabías que para adquirir un hábito necesitas **66 DÍAS**?

Te compartimos una guía para que puedas lograrlo poco a poco.
En sus marcas, listos... ¡fuera!



DÍAS
1 A 14



La experiencia de otros puede ser una gran fuente de inspiración

¿Conoces a alguien que haya tenido el mismo objetivo que tú y lo haya alcanzado? **Inspírate en su historia y pide consejos para facilitar tu camino.**

DÍAS
15 A 30

Disfruta el proceso

Reconóctete en este camino ¿Qué te agradeces? ¿Qué has logrado? ¿Qué puedes mejorar?



DÍAS
30 A 45



Reajusta tu plan

Observa hasta dónde has llegado
¿Qué necesitas de ahora en adelante? ¿Qué cambiarías?
Haz los ajustes necesarios y sigue.

DÍAS
45 A 66

¡Ya casi lo logras!

Toma un momento para mirar hacia atrás y pregúntate
"¿Qué he aprendido en esta aventura?"
Intenta detectar aprendizajes, errores y lecciones.



66+



¡Apégate al plan!

Ya lograste llegar al día 66 y esto es solo el principio.
¿Cómo puedes seguir en este camino?
¿Qué herramientas te ayudaron a mantener el ritmo?

¿Quieres conocer más sobre esta metodología?

¡Quédate pendiente de nuestros canales, pronto te compartiremos más herramientas!

Tú eres la llave:

Vive en **Balance**