



My Tracker

Las cosas buenas toman tiempo en crecer

Sabrina Cordal

¡HOLA, HOLA!



Soy Sabri Cordal.

Es posible que ya me conozcas, pero permíteme recalcar mi pasión por ayudarte a alcanzar tus objetivos de manera única y efectiva. Imagina un mundo donde tus aspiraciones se conviertan en realidades tangibles, día tras día. Con mi experiencia, he diseñado cuidadosamente estas plantillas de seguimiento de hábitos como herramientas poderosas para desbloquear tu máximo potencial.

Ofrecen una visualización clara de tus hábitos, brindando motivación y enfoque diarios. Desde fomentar rutinas saludables hasta aumentar la productividad, cada página te impulsa más cerca del éxito. Imagina despertar con propósito, sabiendo que puedes convertir tus sueños en realidad. Todo está al alcance con estas plantillas.

Tu viaje hacia el éxito comienza aquí.
¿Listo para dar el primer paso?

Sabri Cordal

PLAN SEMANAL

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

Sabrina Cordal

DIA/

MES/

LISTA DE TAREAS DE HOY

01

☐

02

☐

03

☐

04

☐

05

☐

06

☐

07

☐

08

☐

09

☐

Sabrina Cordal

LISTA DE PENDIENTES

Sabrina Cordal

Seguidor de hábitos

SEMANA _____

H A B I T O S	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Sabrina Cordal

(*Diario*)

FECHA ____ / ____ / ____

CUIDADO PERSONAL

L M M J V S D

L I S T A

- | | |
|---|---|
| ☐ HAZ TU CAMA | ☐ ASEO PERSONAL (MASCARILLAS, |
| ☐ TOMA TUS MEDICAMENTOS Y VITAMINAS | ☐ RECORTE DE BARBA, UÑAS, PELO) |
| ☐ RUTINA DE CUIDADO DE LA PIEL | LLAMAR A UN AMIGO O FAMILIAR |
| ☐ COMIDAS SALUDABLES S | ☐ MEDITACIÓN |
| ☐ AL A CAMINAR | ☐ VER UNA PELÍCULA |
| ☐ LIMPIEZA DEL HOGAR | ☐ DAR CARIÑO A UNA MASCOTA O A |
| ☐ LAVAR LA ROPA | ☐ ALGUIEN |
| ☐ ESCUCHAR MÚSICA | ☐ HACER TIEMPO PARA LEER |
| ☐ TOMAR UNA SIESTA CORTA | ☐ ESCUCHAR PODCAST |
| ☐ TOMARSE UN DESCANSO DE LAS REDES | ☐ PROBAR UNA RECETA NUEVA |

ENTRENAMIENTO

- | | | |
|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| ☐ CARDIO | ☐ PESAS | ☐ YOGA |
| ☐ ELONGACIÓN | ☐ DESCANSO | ☐ OTRO |

LAS COSAS QUE ME
HACEN FELIZ HOY

HORAS DE SUEÑO (Horas)



ALGUA vasos



ESTADO DE ANIMO



ENOJAD@ CANSAD@ TRISTE GENIAL DIVERTID@

Sabrina Cordal

RUEDA DE LA VIDA

La rueda de la vida es una gran herramienta que te ayuda a entender mejor qué puedes hacer para equilibrar tu vida. Piensa en las 8 categorías de vida a continuación y califícalas del 1 al 10.



Sabrina Cordal

Bienestar Mental

seguimiento diario

fecha _____

Mo Tu We Th Fr Sa Su

¿Cómo me siento esta mañana?



Genial



Bien



Okay



No muy bien



Terrible

Lista de tareas del día



Brush teeth and wash face



Get done work tasks



Eat breakfast and lunch



Open a window and get fresh air



Time off screens



Move my body or take a walk

Today I intend _____

Eye exercises

1

2

3

Cups of water

1

2

3

4

5

6

7

Evening to do list



Read c20 pages of a book



Meditate for 10 minutes



Brush teeth and wash face



Write to my journal



Workout for 30 minutes



Take a shower

How am I feeling this evening?



Great



Good



Okay



Not good



Awful

Am I satisfied with this day?



I am grateful today for

What I like about myself today

What I managed to do today

What I would like to tell myself for tomorrow

Notes

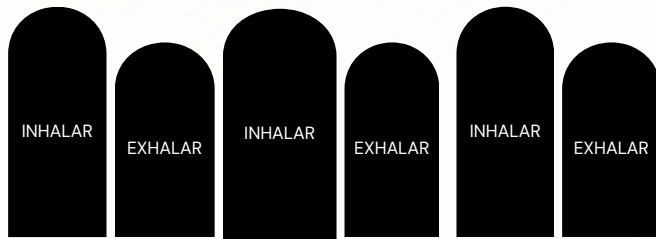
How and what would I like to feel tomorrow

5 Diario de gratitud de minutos

___/___/___

L M M J V S D

Respira antes de escribir

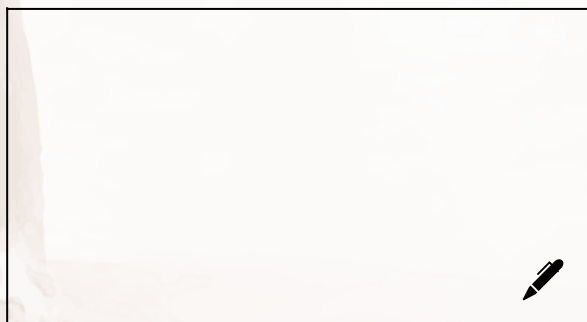


3 mejores cosas de hoy

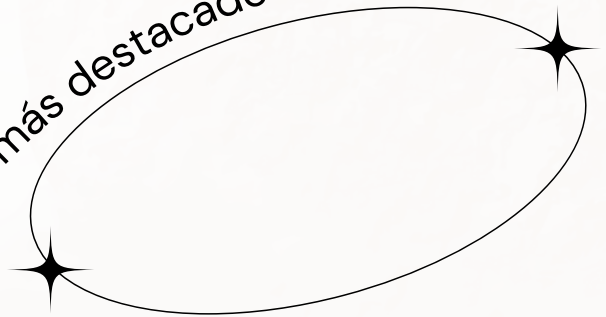
Cosas que estas agradecida hoy



Describe hoy en un dibujo.



Lo más destacado de hoy



Cosas que aprendiste

La afirmación de hoy

Ahorros Tracker

OBJETIVOS:

TOTAL :

Sabrina Cordal

REFLEXIÓN MENSUAL

Diario

FECHA:

HORA >

✦ Premios o Ganancias del mes

✦ ¿Cómo me hace sentir?

✦ Desafíos

✦ ¿Cómo puedo mejorarlo?

Metas cumplidas

Metas sin cumplir

Metas próximo mes

Hábitos retenidos

Hábitos eliminados

Nuevos hábitos
desarrollados

Tres cosas que estoy más agradecido por este mes:

Una lección de vida que aprendí este mes:

Una palabra o frase que mejor describe este mes:

How will you rate this month?



Sabrina Cordal



Gracias

Good Things, Take Time To Grow

Sabrina Cordal