Diario de compromisos y prueba de treinta días

Publicado: 2026-10-25

Diario de compromisos y prueba de treinta días

El diario compara un compromiso concreto con lo que ocurrió. Escribe promesa, evidencia, obstáculo y ajuste. Si participa otra persona, acordad qué compartir: el diario no verifica el trabajo ni contacta con nadie. El papel es visible al instante; una app reúne entradas. Más registro solo ayuda si facilita actuar.

Para treinta días elige un hábito cotidiano, señal, mínimo y revisión. Días 1-7: observa oportunidades e intentos. Días 8-14: cambia un obstáculo. Días 15-21: revisa la utilidad. Días 22-30: decide qué continuar. No reinicia la salud ni garantiza un hábito. Un ejemplo es preparar lo necesario para una actividad adecuada, no una dieta restrictiva ni un tratamiento.

Punto	Ejemplo completado	Mi versión
Compromiso	Leer un párrafo después de comer	
Evidencia	Página guardada y una frase sobre la idea	
Qué ocurrió	Dos intentos; faltó el libro en un viaje	
Ajuste	Copia accesible para viajar	
Revisión	Comprobar la próxima semana	

Un experimento de hábitos de treinta días

Elige una acción manejable. Registra oportunidades e intentos reales, dejando incierto lo desconocido. Revisa cada semana. Treinta días son observación, no garantía.

Mi acción: _____ Mi señal: _____

Versión mínima: _____ Fecha de revisión: _____

1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐
21 ☐	22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐	29 ☐	30 ☐

Observación

Día	Observación
7	
14	
21	
30	