02/04/2024

ECONOMIST&JURIST

Ana Sánchez Blázquez
Redacción E&J

‘Habit Tracker’ o la mejor manera de conseguir tus objetivos

Después de una Semana Santa cargada de excesos, donde dejamos de lado nuestros hábitos, toca **volver a la rutina y reanudar esos objetivos** que nos propusimos unos meses atrás.

Esta bien tomarse un tiempo para nosotros mismos y disfrutar de comidas, viajes y de hacer el vago, porque también es necesario, al igual que lo es lograr nuestros objetivos.

Desde hace unos años emergió la técnica del ***habit tracker* o rastreador de hábitos** y ahora se sabe mucho más de esta herramienta, cada vez más **accesible y utilizada.**

Se trata de un registro de tus hábitos, tanto de los que llevas acabo desde hace años como los que quieres incorporar en tu vida. Ayudándote a conseguirlo y **dejar atrás la típica excusa de la falta de tiempo.**

No es un secreto que la organización y planificación son la clave del éxito, en especial para llevar a cabo todas las tareas que tenemos pendientes. Todos los expertos apuntan a que es **la mejor manera de cumplir con tus objetivos**, en especial con aquellos con los que no estamos h

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |