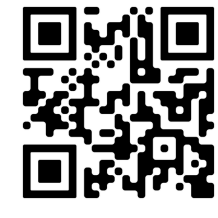


# Modo Cueva

Apunta la cámara de tu celular al código QR al lado y descubre cómo utilizar este Planner.



Día 01	Día 02	Día 03	Día 04	Día 05	Día 06	Día 07	Día 08
Día 09	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	Día 31	Día 32
Día 33	Día 34	Día 35	Día 36	Día 37	Día 38	Día 39	Día 40

## Registro Inicial

Fecha: / /

Mi situación actual:

Mi objetivo:

## Registro Final

Fecha: / /

Mi vida después del Modo Cueva:

### Detox. Me comprometo a:

Limitar el uso de las redes sociales a un máximo de 30 minutos por día.

No abrir las redes sociales al despertar o 30 minutos antes de dormir.

Reducir el consumo de azúcar y comida rápida.

Eliminar alcohol, drogas y pornografía.

Evitar viajes y fiestas. ¡No hay nada que celebrar!

### Nuevos hábitos. Me comprometo a:

Practicar lectura de 15 a 30 minutos por día, de preferencia libros de desarrollo personal.

Dedicar al menos 10 minutos por día para la espiritualidad. Oración, meditación o gratitud. No importa la creencia.

Sueño de calidad. Dormir al menos 7 horas por noche.

Practicar al menos 30 minutos de ejercicio físico por día, no importa la modalidad.

Dedicar al menos 1 hora del día para trabajar en tu independencia financiera

Consumir al menos 3 litros de agua por día

### Notas: