COUNTER APP — TALLY & CLICKER · HOJA IMPRIMIBLE

Línea base de un hábito: 14 días

Cuenta el hábito antes de intentar cambiarlo

CÓMO SE USA

1. Durante 14 días, no intentes cambiar nada. Limítate a contar cada vez que ocurra el hábito.
2. Al final de cada día, apunta el conteo, el desencadenante más frecuente y cuándo ocurrió más.
3. Media diaria = total ÷ 14. Fija tu primer objetivo un poco por debajo de esa media.

Hábito que se cuenta _____ Fecha de inicio _____

Qué cuenta como una vez _____

Día	Fecha	Conteo	Desencadenante principal	Hora punta	Nota
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
Total					

MEDIA DIARIA, PRIMER OBJETIVO Y PLAN

© 2026 GiveMeMood