**TABLA DE ACTUACIÓN PERSONAL**

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Mes: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Año: \_\_\_\_\_\_

ACTIVIDADES DIARIAS

PRIMERO: Lectura matinal y visualización.

SEGUNDO: Escritura (de una sola afirmación).

TERCERO: Lectura nocturna y visualización.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Día | PRIMERO | SEGUNDO | TERCERO | COMENTARIO |
| 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 |  |  |  |  |
| 31 |  |  |  |  |

Comentarios:

Esta tabla le ayudará a ceñirse a unos horarios y seguir el programa. También le ayudará a no olvidarse de ninguno de los tres pasos diariamente.

Al revisar esta tabla cada mes podrás ver tu NIVEL DE COMPROMISO.