

JAMES CLEAR

Diario de hábitos

Del autor de *Hábitos atómicos*

DIANA

Diario de hábitos

JAMES CLEAR

Autoconocimiento

DIANA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Clear Habit Journal*

Primera edición: marzo de 2022

© James Clear, 2018

Publicado por acuerdo con Harper, un sello de HarperCollins Publishers.

© de la traducción, Angelika Plettner, 2022

© Ediciones Culturales Paidós, S.A. de C.V. (México)

© de esta edición: Editorial Planeta, S. A., 2022

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-1119-003-9

Depósito legal: B. 3.646-2022

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

Guía rápida de inicio e índice

ÍNDICE

Todo en su lugar

Los números de página facilitan una indexación rápida y precisa del diario. Anota el contenido de cada sección a la izquierda y el número de página a la derecha.

UNA LÍNEA POR DÍA

Una entrada, un mes

La manera más sencilla de llevar un diario. Escribe una entrada arriba, luego úsala como base para tu entrada diaria de una línea.

☆

1

2

3

CUADERNO DE NOTAS

Hazlo tuyo

Con la cuadrícula de puntos puedes dividir las páginas en mitades o tercios o diseñar tus propias ideas.



HISTORIAL DE HÁBITOS

Pequeños cambios, resultados extraordinarios

Haz una lista de tus hábitos y lleva un registro de cuán a menudo los practicas. Cada página es recortable para que la puedas colocar en la puerta de tu nevera, escritorio o cualquier otro lugar.

MES	ENE			FEB		MAR			ABR	
HÁBITO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

