**Week 3**

Subject: Semana 3: “Pasito a pasito” 🦶

Text:

Digamos que una de tus mayores aspiraciones es reorganizar tu casa. Tal vez te haya inspirado algún programa de Netflix; o el hecho de vivir, trabajar, hacer ejercicio, dormir y comer en el mismo sitio te ha hecho darte cuenta de que es hora de hacer una limpieza.

En lugar de decidir que lo harás todo en una semana, la psicóloga Yvonne Thomas recomienda descomponer los grandes objetivos en micro-objetivos digeribles. Así, las tareas que tienes por delante no son tan abrumadoras.

Esta semana, aprendemos a planear con GoodHabitz:

Día 1: Gestión del tiempo

* [Unidad 5: ¿Sabías que…? (Tómate tu tiempo)](https://my.goodhabitz.com/es-es/courses/16335-gestion-del-tiempo/gh/b1922144-d536-45a4-a4e3-3f84976fc630)

Día 2: Mejora tu disciplina

* [Unidad 2: Caso práctico (El Plan de los Ganadores)](https://my.goodhabitz.com/es-es/courses/12355-mejora-tu-disciplina/ghcc/6d04e578-e0e5-4f05-ae37-a59efb7199c4)

Día 3: El camino hacia el éxito

* [Unidad 5: Puntos clave (En perspectiva: ¿Cuál es tu plan?)](https://my.goodhabitz.com/es-es/courses/20838-el-camino-hacia-el-exito/ghcc/95fa2714-4308-49cb-9149-020ea6ab5163)

Día 4: Dormir bien

* [Unidad 4: Cara a cara (Dormir para triunfar con Dr. Javier Albares)](https://my.goodhabitz.com/es-es/courses/41221-dormir-bien/gh/58ae87a3-deca-4ba1-91be-1d81c3cd2734)

Día 5: Un proyecto de diez

* [Unidad 2: Magazine (Un plan maestro)](https://my.goodhabitz.com/es-es/courses/54323-un-proyecto-de-diez/ghcc/35853b07-0ef3-4999-a311-a9bbe4c9032e)

**Consejo práctico: desglosando hábitos**

Establecer hábitos puede ser toda una lucha. A menudo hay una brecha entre la intención y la ejecución. Por eso, herramientas como [planificadores de metas](https://media.umbraco.io/goodhabitz/hsij13dl/es-pdf-goal-planner-the-science-of-resolutions-web.pdf) y “[habit trackers](https://media.umbraco.io/goodhabitz/gwtdvsxx/es-pdf-habit-tracker-the-science-of-resolutions-web.pdf)” son tan populares para ayudarnos a mantenernos fieles a nuestros objetivos. Pruébalos hoy.