

THE RITUAL · TU REGISTRO

Pequeños rituales. Constancia visible.

Un registro de 31 días para acompañar tu ritual MELAO. Marcar cada gesto lo vuelve visible, y lo visible es más fácil de mantener. Está pensado para celebrar la constancia, no para exigir perfección.

MI ANCLA

Elige algo que ya haces todos los días y úsalo como señal para tu ritual.

Después de _____, haré mi ritual MELAO.

CÓMO USARLO

- 01 Escribe tu fecha de inicio.**
El día 1 es el día que empiezas.
- 02 Marca cada casilla.**
Colorea, rellena o haz una marca en cuanto completes un hábito.
- 03 Mira la semana completa.**
Las líneas doradas separan cada semana del registro.
- 04 Si un día se te pasa, sigue.**
Retoma al día siguiente. Un día perdido no define tu proceso.

TUS CUATRO HÁBITOS

-  **(M)** Aplicación matutina
-  **(N)** Aplicación nocturna
-  **(H)** Hidratación
-  **(S)** Sueño

Cada hábito tiene su anillo en la página 2 y su columna en la página 3. La letra lo identifica también en blanco y negro.

Fecha de inicio _____

Mi momento del día _____

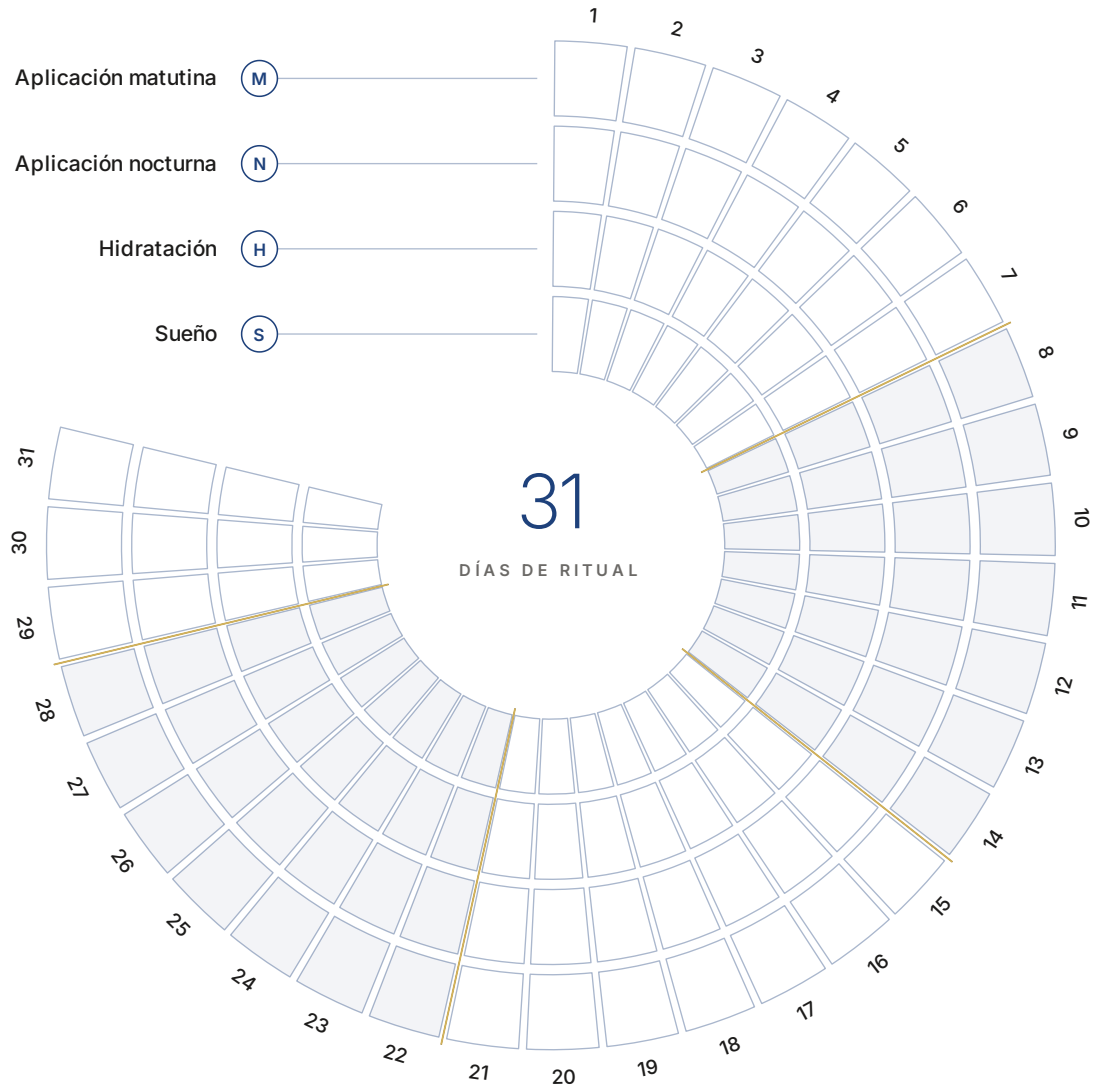
Constancia, no perfección.
Retoma y continúa.

EL CÍRCULO DE TU RITUAL

31 días, cuatro hábitos.

Cada anillo es un hábito; cada casilla, un día.

Avanza en el sentido de las agujas del reloj desde el día 1.



☐ Semanas alternas en gris claro — Inicio de semana M · N · H · S: anillos de afuera hacia adentro

MI PROGRESO

Cuenta tus días, semana a semana.

Al cerrar cada semana, anota en cada casilla cuántos días completaste ese hábito. Al final, suma tus 31 días.

				
PERIODO	APLICACIÓN MATUTINA	APLICACIÓN NOCTURNA	HIDRATACIÓN	SUEÑO
Semana 1 Días 1 a 7				
Semana 2 Días 8 a 14				
Semana 3 Días 15 a 21				
Semana 4 Días 22 a 28				
Días finales Días 29 a 31				
Total de 31 días	/ 31	/ 31	/ 31	/ 31

MIS 31 DÍAS · REFLEXIÓN

¿Qué se volvió más fácil?

¿Qué me ayudó a mantenerme constante?

¿Qué deseo mantener en mi rutina?

NOTAS

Los mejores rituales son **los que puedes mantener.**