Desafío	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
Despertarse a la hora establecida										
Aprovechar las franjas grises										
Planificar el día										
Primera hora libre de dopamina										
Agradecimiento diario										
Ejercicio al despertar										
Meditación y respiración consciente										
Día sin quejas										
Ducha fría										
Ayuno de distracciones										
Reflexión en el espejo										
Hacer algo incómodo										
Duro con vos, suave con los demás										
Practicar el silencio										
Día de máximo rendimiento										
Desarrollar la voluntad										
Filtrar a quién escuchás										
Entrenar la adversidad										
Controlar las palabras										
Dominar la emoción										
Ejecutar todos los hábitos juntos										

Metodo BOOSTER

Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21