

Tracker nawyków

Miesięczny plan budowania dobrych nawyków

Jak korzystać: wpisz nawyki, które chcesz rozwijać. Każdego dnia zaznacz wykonanie symbolem ✓ lub zamaluj pole. Wybieraj małe, konkretne działania - regularność jest ważniejsza niż perfekcja.

Miesiąc / rok											Mój główny cel na ten miesiąc																			
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nawyk / działanie	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	Suma

Największy sukces miesiąca		Co utrudniało regularność?	
Nawyk, który kontynuuję		Jedna zmiana na kolejny miesiąc	