

Трекер привычек на месяц

Месяц: _____ Год: _____

Отметки: + сделала · o планировала, но пропустила · - на этот день не планировала.
Числа — это даты, а не дни недели. В месяцах из 30 дней и в феврале лишние клетки зачеркните.

1. Привычка: _____

Когда и сколько: _____

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				

Заметка: _____

2. Привычка: _____

Когда и сколько: _____

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				

Заметка: _____

3. Привычка: _____

Когда и сколько: _____

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				

Заметка: _____

Что оставлю или изменю в следующем месяце:

Трекер привычек на месяц: 8 привычек

31 день

Месяц: _____ Год: _____ Отметки: + сделала · o пропустила · - не планировала

Привычка: что, когда, сколько	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	Итого +
1.																																
2.																																
3.																																
4.																																
5.																																
6.																																
7.																																
8.																																

Что получилось лучше всего:

Что оставлю, изменю или уберу:

Пример: первая неделя

Вымышленный пример из статьи «Трекер привычек на месяц» на femetrica.ru. 1-е число — понедельник. Даты после 7-го пока пустые: будущие дни не заполняют заранее.
Отметки: + сделала · o планировала, но пропустила · - на этот день не планировала.

1. Привычка: Читать

Когда и сколько: две страницы после ужина, каждый день

1 +	2 +	3 o	4 +	5 +	6 o	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				

Заметка: _____

2. Привычка: Учить английский

Когда и сколько: одно упражнение во вторник и четверг

1 -	2 +	3 -	4 o	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				

Заметка: _____

3. Привычка: Порядок на столе

Когда и сколько: убрать вещи перед концом рабочего дня, пн–пт

1 +	2 +	3 +	4 o	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				

Заметка: _____