GEWÖHNE-TRACKER FÜR 4 WOCHE(N)

Verfolge deine täglichen Gewohnheiten

Kostenlos zum Ausdrucken von myebooksbuy.com

Wörter, die ich mir merke

"Kleine Schritte jeden Tag führen im Lauf der Zeit zu großen Distanzen."

"Bei langen Zielen zählt Regelmäßigkeit mehr als Intensität."

"Verfolge deine Gewohnheiten, um den Charakter zu erkennen, der sich bildet."

Woche 1

Tag	Podcast anhören	Draußen spazieren gehen	Etwas Neues lernen	10 Seiten lesen	Morgen planen	Früh aufstehen	Meditieren
Mo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Di	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Do	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fr	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
So	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Woche 1 Reflexion:

Was ist gut gelaufen?

Was war schwierig?

Was soll nächste Woche besser werden?

Woche 2

Tag	Dankesliste führen	Einen Freund anrufen	Arbeitsplatz aufräumen	Meditieren	Gesundes Essen kochen	30 Min. Sport	Pünktlich schlafen gehen
Mo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Di	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Do	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fr	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
So	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Woche 2 Reflexion:

Was ist gut gelaufen?

Was war schwierig?

Was soll nächste Woche besser werden?

Woche 3

Tag	Keine Social Media	Draußen spazieren gehen	30 Min. Sport	Auf Zucker verzichten	Meditieren	Dankesliste führen	Morgen planen
Mo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Di	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Do	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fr	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
So	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Woche 3 Reflexion:

Was ist gut gelaufen?

Was war schwierig?

Was soll nächste Woche besser werden?

Woche 4

Tag	30 Min. Sport	Etwas Neues lernen	Gesundes Essen kochen	Einen Freund anrufen	Auf Zucker verzichten	Morgen planen	Kein Handy am Morgen
Mo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Di	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Do	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fr	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
So	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Woche 4 Reflexion:

Was ist gut gelaufen?

Was war schwierig?

Was soll nächste Woche besser werden?

Monatliche Zusammenfassung

Welche Gewohnheit fiel am leichtesten?

Welche Gewohnheit war am schwersten?

Was hat dich überrascht?

Was wirst du weiter machen?

Über diesen Ausdruck

GEWÖHNE-TRACKER FÜR 4 WOCHE(N)

Kostenlos zum Ausdrucken von myebooksbuy.com

Drucke so viele Kopien, wie du möchtest – für dich, deine Familie oder den Unterricht.

Bitte nicht weiterverkaufen.

Mehr kostenlose Tagebücher und Planer: myebooksbuy.com/free-resources