COSTRUISCI ABITUDINI MIGLIORI

Traccia le tue abitudini quotidiane

Stampabile gratuito da myebooksbuy.com

Parole da ricordare

"Un'abitudine costruita con pazienza diventa una forza col tempo."

"Piccoli passi ogni giorno portano lontano col tempo."

"La costanza batte l'intensità quando la strada è lunga."

Settimana 1

Giorno	Scrivi 3 obiettivi	Scrivi nel diario	Alzati presto	Evita lo zucchero	Niente social media	Medita	Cucina un pasto sano
Lun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ven	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sab	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dom	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Riflessione della settimana 1:

Cosa è andato bene?

Cosa è stato difficile?

Cosa migliorare la prossima settimana?

Settimana 2

Giorno	Fai 30 min di sport	Alzati presto	Scrivi nel diario	Riordina la scrivania	Cucina un pasto sano	Medita	Scrivi 3 obiettivi
Lun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ven	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sab	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dom	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Riflessione della settimana 2:

Cosa è andato bene?

Cosa è stato difficile?

Cosa migliorare la prossima settimana?

Settimana 3

Giorno	Niente telefono al mattino	Leggi 10 pagine	Evita lo zucchero	Lista della gratitudine	Ascolta un podcast	Cucina un pasto sano	Niente social media
Lun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ven	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sab	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dom	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Riflessione della settimana 3:

Cosa è andato bene?

Cosa è stato difficile?

Cosa migliorare la prossima settimana?

Settimana 4

Giorno	Chiama un amico	Fai 30 min di sport	Bevi 8 bicchieri	Vai a letto in orario	Pianifica domani	Niente social media	Cucina un pasto sano
Lun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ven	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sab	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dom	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Riflessione della settimana 4:

Cosa è andato bene?

Cosa è stato difficile?

Cosa migliorare la prossima settimana?

Riepilogo mensile

Quale abitudine è diventata più facile?

Quale abitudine è stata la più difficile?

Cosa ti ha sorpreso?

Cosa continuerai a fare?

Informazioni su questo stampabile

COSTRUISCI ABITUDINI MIGLIORI

Stampabile gratuito da myebooksbuy.com

Stampa quante copie vuoi per uso personale, familiare o scolastico.

Non rivenderlo.

Altri diari e planner gratuiti: myebooksbuy.com/free-resources