TRACKER ABITUDINI DI 4 SETTIMANE

Traccia le tue abitudini quotidiane

Stampabile gratuito da myebooksbuy.com

Parole da ricordare

"Piccoli passi ogni giorno portano lontano col tempo."

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

"Traccia le tue abitudini per vedere la forma del tuo carattere."

Settimana 1

Giorno	Ascolta un podcast	Fai una passeggiata all'aperto	Impara qualcosa di nuovo	Leggi 10 pagine	Pianifica domani	Alzati presto	Medita
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	Lista della gratitudine	Chiama un amico	Riordina la scrivania	Medita	Cucina un pasto sano	Fai 30 min di sport	Vai a letto in orario
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 social media	Fai una passeggiata all'aperto	Fai 30 min di sport	Evita lo zucchero	Medita	Lista della gratitudine	Pianifica domani
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	Fai 30 min di sport	Impara qualcosa di nuovo	Cucina un pasto sano	Chiama un amico	Evita lo zucchero	Pianifica domani	Niente telefono al mattino
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

TRACKER ABITUDINI DI 4 SETTIMANE

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