

Habit tracker 30 jours

Jusqu'à huit habitudes sur trente jours. Commencez n'importe quel jour et faites le total de chaque ligne à la fin.

DATE DE DÉBUT _____

MON OBJECTIF POUR CES 30 JOURS _____

HABITUDE + OBJECTIF	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	/30

LÉGENDE Coche = fait Tiret = non prévu Vide = manqué Lignes bleues = semaines

Notez la date de début en haut et comptez à partir de là. La feuille convient à n'importe quels 30 jours.

CE QUI A MARCHÉ _____

UN CHANGEMENT POUR LES 30 PROCHAINS JOURS _____