

Habit tracker 30 jours

Une habitude pendant trente jours. Cochez chaque jour ; le bilan hebdomadaire vous aide à rester réaliste.

MON HABITUDE _____

OBJECTIF QUOTIDIEN _____

POURQUOI C'EST IMPORTANT _____

DATE DE DÉBUT _____ DATE DE FIN _____

SEMAINE								BILAN
Semaine 1	1	2	3	4	5	6	7	Plus facile ou plus dur ?
Semaine 2	8	9	10	11	12	13	14	Plus facile ou plus dur ?
Semaine 3	15	16	17	18	19	20	21	Plus facile ou plus dur ?
Semaine 4	22	23	24	25	26	27	28	Plus facile ou plus dur ?
Semaine 5	29	30						Jour 30 :

LÉGENDE Coche = fait Tiret = repos prévu Vide = manqué ou non noté
Un jour manqué est une information, pas un retour à zéro. Reprenez le lendemain.

JOURS RÉALISÉS _____ / 30 QU'EST-CE QUI A AIDÉ ? _____

CE QUE JE GARDE OU CHANGE APRÈS LE JOUR 30
