

Habit tracker mensuel

Une marque par jour. Une petite routine suffit.

MOIS / ANNÉE _____

MON OBJECTIF CE MOIS-CI _____

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	31

LÉGENDE Coche = fait Tiret = non prévu Vide = manqué ou non noté
Barrez les jours qui n'existent pas ce mois-ci. Décidez des jours prévus avant de commencer.

CE QUI A MARCHÉ _____

UN CHANGEMENT POUR LE MOIS PROCHAIN _____