

Habit tracker hebdomadaire

Semaine du lundi au dimanche. Décidez quand chaque habitude est prévue avant de commencer.

SEMAINE DU _____

MA PREMIÈRE HABITUDE _____

HABITUDE + OBJECTIF	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim

LÉGENDE Coche = fait Tiret = non prévu
Vide = manqué ou non noté. Vous pouvez aussi noter une quantité, par exemple des minutes.

BILAN DES JOURS PRÉVUS

Qu'est-ce qui a trouvé sa place dans votre semaine ? Qu'est-ce qui a bloqué ?

UN PETIT CHANGEMENT POUR LA SEMAINE PROCHAINE