

Трекер привычек на 30 дней

Одна строка — одно понятное действие и его расписание.

Месяц: _____ Год: _____ Начало отслеживания: _____

Действие и расписание	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
1. Когда: _____																														
2. Когда: _____																														
3. Когда: _____																														
4. Когда: _____																														
5. Когда: _____																														

✓ Выполнено ✕ Известный пропуск — Не запланировано □ Пустая клетка — нет отметки

Будущие дни, дни до начала отслеживания и неизвестные результаты оставляйте пустыми. День без данных указывайте отдельно; неиспользуемые строки не считайте.

Первый разбор недели

Что помогало начинать?

Что мешало?

Что изменю на следующей неделе?

Следующие разборы записывайте на обороте листа и ставьте дату.

Трекер привычек на 31 день

Одна строка — одно понятное действие и его расписание.

Месяц: _____ Год: _____ Начало отслеживания: _____

Действие и расписание	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
1. Когда: _____																															
2. Когда: _____																															
3. Когда: _____																															
4. Когда: _____																															
5. Когда: _____																															

✓ Выполнено ✕ Известный пропуск — Не запланировано □ Пустая клетка — нет отметки

Будущие дни, дни до начала отслеживания и неизвестные результаты оставляйте пустыми. День без данных указывайте отдельно; неиспользуемые строки не считайте.

Первый разбор недели

Что помогало начинать?

Что мешало?

Что изменю на следующей неделе?

Следующие разборы записывайте на обороте листа и ставьте дату.

Дни недели: 1 ср · 2 чт · 3 пт · 4 сб · 5 вс · 6 пн · 7 вт

3 / 3