Трекер привычек на неделю

Одна строка: одно понятное действие и его расписание. До восьми действий, но для начала хватит одного-трёх.

Неделя: с _____ по _____ Начало отслеживания: _____

Действие и расписание	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Итог ✓ из плана
1. Когда: _____								
2. Когда: _____								
3. Когда: _____								
4. Когда: _____								
5. Когда: _____								
6. Когда: _____								
7. Когда: _____								
8. Когда: _____								

✓ Выполнено × Известный пропуск – Не запланировано □ Пустая клетка: нет отметки

Будущие дни и дни с неизвестным результатом оставляйте пустыми. В «Итог» пишите число выполнений из запланированных дней: незапланированные дни не входят в подсчёт.

Разбор недели

Что помогало начинать? .....

Что мешало? .....

Что изменю на следующей неделе? .....

Пример заполнения недели

Учебный пример: три действия, одна неделя, честные пропуски.

Неделя: с _____ по _____ Начало отслеживания: _____

Действие и расписание	Пн 6.07	Вт 7.07	Ср 8.07	Чт 9.07	Пт 10.07	Сб 11.07	Вс 12.07	Итог ✓ из плана
1. Прочитать 2 страницы Когда: каждый день после завтрака	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	6 из 7
2. Погулять 10 минут Когда: пн, ср, пт после работы	✓	—	✓	—	×	—	—	2 из 3
3. Телефон на полку Когда: каждый день в 21:30	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	6 из 7
4. Когда: _____								
5. Когда: _____								
6. Когда: _____								
7. Когда: _____								
8. Когда: _____								

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

Будущие дни и дни с неизвестным результатом оставляйте пустыми. В «Итог» пишите число выполнений из запланированных дней: незапланированные дни не входят в подсчёт.

Разбор недели

Что помогало начинать? Книга лежала рядом с чашкой

Что мешало? В пятницу задержался на работе

Что изменю на следующей неделе? Перенесу пятничную прогулку на обед