

SZOKÁSKÖVETÉS

Útmutató a kitöltéshez:

- Nyomtasd ki és tedd egy jól látható helyre
- Találj ki kettő jól elkülönülő jelet például
 Pipa = Teljesítetted az új szokást
 X = Nem teljesítetted az új szokást
- Majd a hónap végén értékeld

SZOKÁSKÖVETÉS						
Év és hónap:						
A szokásom:						
A MIÉRT-em (Ezért akarom azt a szokást kialakítani):						
.....						
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				
Értékelés						
Hányszor sikerült megvalósítanom:						
Tapasztalataim:						
Üzenet magamnak a jövő hónapra:						
.....						

SZOKÁSKÖVETÉS

Év és hónap:

A szokásom:

A MIÉRT-em (Ezért akarom azt a szokást kialakítani):

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				

Értékelés

Hányszor sikerült megvalósítanom:

Tapasztalataim:

Üzenet magamnak a jövő hónapra:

.....