

Трекер привычек: 30 дней к изменениям

Цель месяца: _____

Почему важно: _____

Награда: _____

Анти-срыв: _____

Привычка	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	Прогресс %	Баллы

Что сработало? _____

Что мешало? _____

Корректировка: _____

Делай меньше, но ежедневно. Не прерывай цепь > 2 дней.

Неделя №__ : Фокус и ритм

Три фокуса недели:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

Препятствие → План-В: _____ → _____

Привычка	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	% недели

Шкала настроения (1-5): [_____]

План-В — минимальная версия привычки.

Итоги месяца: Уроки и апгрейд

Топ-3 успеха:

1. _____
2. _____
3. _____

Триггеры срывов: _____

Что упрощает: _____

Решение: _____

Процент выполнения: _____%

Самочувствие: До ____ После ____ (1-5)

Маленькие шаги ведут к большим переменам.