

Es gibt nur ein Ziel:
Dranbleiben

Gewohnheitstracker

*Haken Sie
jeden Tag ab
was Sie geschafft
haben*

Meine Gewohnheit:



Monat	Tag	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.		<input type="checkbox"/>																														
2.		<input type="checkbox"/>																														
3.		<input type="checkbox"/>																														
4.		<input type="checkbox"/>																														
5.		<input type="checkbox"/>																														
6.		<input type="checkbox"/>																														

Wann genau werde ich es machen?

Was motiviert mich?

Was sind meine Zwischenziele?

Was inspiriert mich?

.....
.....
.....

Was ist mein Plan B für diesen Tag?

Was hindert mich daran?

Mit was werde ich mich belohnen?

Was sage ich mir, wenn ich einmal aussetzen muss?

.....
.....
.....

