

Anleitung: Mache für jeden Tag an dem Du eine Gewohnheit ausgeübt hast ein "X" in das jeweilige Kästchen. Lass die Strähne nicht abreißen. Wenn Du einen Tag tatsächlich verpasst haben solltest, dann stelle sicher, dass dies niemals zwei Tage hintereinander passiert.

Monat 1

Gewohnheit	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
G1																															
G2																															
G3																															

Monat 2

Gewohnheit	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
G1																															
G2																															
G3																															

Monat 3

Gewohnheit	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
G1																															
G2																															
G3																															