

Habit Tracker - October 2025

	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr
	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
Sport / Bewegung																															
Lesen (30 Min.)																															
Meditation																															
8 Gläser Wasser																															
Früh aufstehen																															
Tagebuch schreiben																															
Keine sozialen Medien																															
Gesund essen																															
Anmerkungen:																															

Legende: ✓ = erledigt ■ = teilweise — = ausgelassen | Grau markiert = Wochenende