

Zehn tägliche Gewohnheiten

10 tägliche Gewohnheiten für den Monat _____

Anweisung: Schreiben Sie zehn Ihrer täglichen Gewohnheiten in das dafür vorgesehene Kästchen. Malen Sie jedes Kästchen für jede Gewohnheit täglich aus, um Ihren Fortschritt nachvollziehen zu können. Das Ziel ist, alle Kästchen über den ganzen Monat hinweg auszufüllen. Wählen Sie, an wie vielen Tagen in der Woche, fünf oder sieben, sie diese Gewohnheiten praktizieren möchten.

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
1.																															
2.																															
3.																															
4.																															
5.																															
6.																															
7.																															
8.																															
9.																															
10.																															