

# GEWOHNHEITSPLAN

## Gewohnheit:

Ich werde 30 Tage lang jeden Tag:

Von: .....

.....

Bis: .....

Auslöser:

.....

## Mögliche Hindernisse:

Wenn ....., dann .....

Wenn ....., dann .....

Wenn ....., dann .....

## Geschaffte Tage:

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