

Il tracker delle abitudini, 30 giorni

Scegli UNA abitudine, scrivila qui e metti una crocetta ogni giorno. La catena di crocette è il tuo motore quando la voglia non c'è.

COME SI USA

- ☐ Una sola abitudine alla volta, piccola e ripetibile
- ☐ Stessa ora o stesso aggancio ogni giorno
- ☐ Una crocetta appena fatta, anche la versione minima

LA REGOLA D'ORO

- ☐ Mai saltare due giorni di fila
- ☐ Se salti, riparti il giorno dopo senza colpa
- ☐ Conta i progressi sulle settimane, non sul singolo giorno