Mese: _____ · segna subito, tieni una penna accanto al foglio

Habit tracker

Abitudine	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	Totale

Mai saltare due volte. Una casella vuota è un incidente. Due sono l'inizio di una nuova abitudine.

Segna le azioni, non i risultati. "Ho fatto allenamento", non "ho perso peso".

Comincia con 1-3 abitudini. Otto righe sono il limite, non l'obiettivo.

Scheda del piano · compilala prima della prima X

Il mio sistema di abitudini

CHI VOGLIO ESSERE TRA UN ANNO (UNA FRASE: "SONO UNA PERSONA CHE...")

Abitudine 1

Farò _____ **alle** _____ **in** _____

Dopo che _____ **farò** _____

Versione da due minuti: _____

Cosa potrebbe ostacolarmi e cosa farò allora: _____

Abitudine 2

Farò _____ **alle** _____ **in** _____

Dopo che _____ **farò** _____

Versione da due minuti: _____

Cosa potrebbe ostacolarmi e cosa farò allora: _____

Abitudine 3

Farò _____ **alle** _____ **in** _____

Dopo che _____ **farò** _____

Versione da due minuti: _____

Cosa potrebbe ostacolarmi e cosa farò allora: _____

Non devi fare tanto ogni giorno. Devi esserci ogni giorno. Il resto arriva con il tempo.

A fine mese scriviti una lettera

Il tracker ti dice quante volte hai fatto qualcosa. Non ti dice se ha cambiato qualcosa. A fine mese scriviti qualche frase, e te le rimandiamo via email, giusto in tempo per il tuo prossimo tracker.



Scrivi oggi

Le X del tuo tracker e qualche frase tua.



La sigilliamo

La tua lettera viene cifrata non appena la salvi.



Ti torna via email

Tra 1 mese, 3 mesi, 6 mesi o un anno.

> *Comincia con tre frasi: cosa ha funzionato, cosa è stato più difficile e cosa cambio il mese prossimo.*

Inquadra il codice con il telefono o vai su

writetomyself.com/it

Scrivere una lettera è gratis e senza registrazione.

I tuoi buoni propositi arriveranno oltre febbraio?

In 4 minuti la lettera guidata **Obiettivi** controlla se il tuo obiettivo è chiaro, se sai perché lo vuoi e se hai un piano, tempo, costanza e sostegno. I primi risultati li vedi subito. La trovi su **writetomyself.com/it/test-di-autovalutazione/obiettivi-e-buoni-propositi**.