Monat: _____ · gleich abhaken, der Stift liegt neben dem Blatt

Habit Tracker

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	Summe

Nie zweimal hintereinander auslassen. Ein leerer Tag ist ein Ausrutscher. Zwei sind der Anfang einer neuen Gewohnheit.

Erfasse Handlungen, nicht Ergebnisse. "Ich habe trainiert", nicht "ich habe abgenommen".

Fang mit 1-3 Gewohnheiten an. Acht Zeilen sind das Maximum, nicht das Ziel.

Plankarte · füll sie vor dem ersten Kreuzchen aus

Mein Gewohnheitssystem

WER ICH IN EINEM JAHR SEIN WILL (EIN SATZ: "ICH BIN JEMAND, DER...")

Gewohnheit 1

Ich werde _____ um _____ in _____

Nachdem ich _____ werde ich _____

Zwei-Minuten-Version: _____

Was mir in die Quere kommen kann und was ich dann mache: _____

Gewohnheit 2

Ich werde _____ um _____ in _____

Nachdem ich _____ werde ich _____

Zwei-Minuten-Version: _____

Was mir in die Quere kommen kann und was ich dann mache: _____

Gewohnheit 3

Ich werde _____ um _____ in _____

Nachdem ich _____ werde ich _____

Zwei-Minuten-Version: _____

Was mir in die Quere kommen kann und was ich dann mache: _____

Du musst nicht jeden Tag viel tun. Du musst nur jeden Tag dranbleiben. Der Rest kommt mit der Zeit.

Schreib dir am Monatsende einen Brief

Der Tracker zeigt, wie oft du etwas getan hast. Er zeigt nicht, ob es etwas verändert hat. Schreib dir am Monatsende ein paar Sätze, und wir schicken sie dir per E-Mail zurück, genau rechtzeitig für deinen nächsten Tracker.



Du schreibst heute

Die Kreuzchen aus deinem Tracker und ein paar Sätze von dir.



Wir versiegeln ihn

Dein Brief wird verschlüsselt, sobald du ihn speicherst.



Er kommt zurück

Per E-Mail in 1 Monat, 3 Monaten, 6 Monaten oder einem Jahr.

> *Fang mit drei Sätzen an: was geklappt hat, was am schwersten war und was ich nächsten Monat ändere.*

Scanne den Code mit dem Handy oder geh auf

writetomyself.com/de

Einen Brief zu schreiben ist kostenlos. Du brauchst kein Konto.

Hält dein Ziel bis Februar durch?

In 4 Minuten prüft der geführte Brief **Ziele und Vorsätze**, ob dein Ziel klar ist, ob du weißt, warum du es willst, und ob du einen Plan, Zeit, Ausdauer und Unterstützung hast. Die ersten Ergebnisse siehst du sofort. Du findest ihn unter **writetomyself.com/de/selbsttests/ziele-und-vorsaetze**.