



Jahr		Monat	
------	--	-------	--

Healthy Habit	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	

Trage deine Healthy Habit(s) ein und hake jeden geschafften Tag ab! Übernimm dich nicht - 3 neue Habits sind viel! Das Ziel: Du gewöhnst dir die Habits an und brauchst die Liste nicht mehr. Dann nimmst du dir etwas Neues vor. Beispiele: Wasser trinken, Obst & Gemüse essen, bewegen, entspannen, bei Freunden melden, 3 gute Dinge aufschreiben, lesen, Ideenlisten, (Hobby) üben, Anerkennung zollen, lachen, helfen, ...

Anti-Habit	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		

Trage deine Anti-Habit(s) ein und hake jeden Tag ab, an dem du die Angewohnheit vermieden hast! Nimm dir nicht zu viel auf einmal vor!  
 Beispiele: Süßigkeiten, rauchen, Soft-Drinks, Alkohol, zu große Portionen essen, fernsehen, meckern/lästern, ...