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

Tragen Sie Ihre Healthy Habit(s) ein und haken Sie jeden geschafften Tag ab! Übernehmen Sie sich nicht - 3 neue Habits sind viel! Das Ziel: Sie gewöhnen sich die Habits an und brauchen die Liste nicht mehr. Dann nehmen Sie sich 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, …

© www.healthyhabits.de