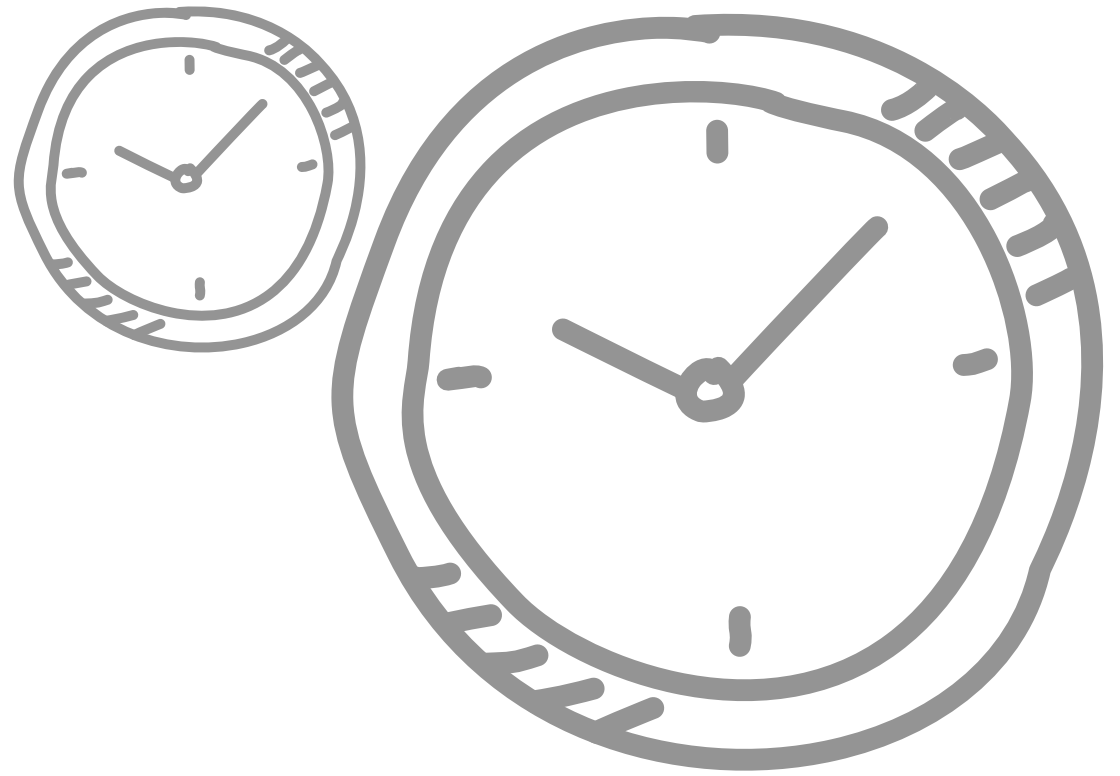




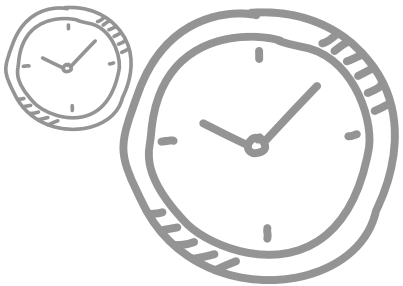
HABIT TRACKER

by  SCUOLA USATO

COME USARE IL TUO HABIT TRACKER

Migliora la tua produttività visualizzando i tuoi obiettivi!

- 1) Stampa la pagina 4 di questo documento e appendila in un luogo ben visibile di casa tua, dove passandoci davanti potrai ricordarti di completarlo
- 2) Guardando l'esempio a pagina 3 scrivi a mano le attività che ti sei prefissato di svolgere all'interno della griglia e in alto a destra il mese di riferimento.
- 3) Inizia a colorare con colori diversi le diverse caselle tutte le volte che completi le azioni che ti sei prefissato.
- 4) A fine mese fai il conto dei giorni in cui hai completato le tue azioni così da scoprire quelle su cui devi veramente concentrarti per migliorare.



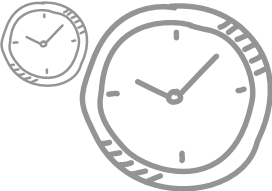
INIZIAMO?

HABIT TRACKER

Ottobre

Mese

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	RISULTATI
STUDIO QUOTIDIANO	■				■	■			■				■	■	■			■														8 / 31
7 ORE DI SONNO		■		■	■	■	■					■	■				■				■				■	■						11 / 31
REVISIONE APPUNTI			■				■																									2 / 31
ANDARE A CORRERE	■	■	■	■	■		■	■	■							■	■	■							■						■	13 / 31



Mese

[illegible]