

TINY HABITS

Ideen - Sammlung

MEIN FREIHEITSASPEKT _____

IDEEN ZU PASSENDEN TINY HABITS

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

NOTIZEN

--

MEIN VERSPRECHEN AN MICH SELBST

ICH WILL MEINE FREIHEIT JEDEN TAG LEBEN - DAFÜR BIN ICH BEREIT:

- MEINE WICHTIGSTEN FREIHEITS-ASPEKTE ZU ERFORSCHEN
- MICH JEDEN TAG MIT MEINER FREIHEIT ZU VERBINDEN
- SIE IN KLEINE SCHRITTE HERUNTERZUBRECHEN
- JEDEN TAG EINEN SCHRITT ZU TUN - EGAL, WIE KLEIN ER AUCH SEIN MÖGE
- WOHLWOLLEND MIT MIR ZU SEIN, FALLS ICH EINEN TAG AUSLASSE
- IMMER WIEDER NEU ANZUFANGEN
- MICH IMMER WIEDER DAFÜR ZU FEIERN

DAS HEUTIGE DATUM UND DEINE UNTERSCHRIFT:

--

TINY HABITS

Tracker



START-DATUM _____

MEIN
FREIHEITS-
ASPEKT _____

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