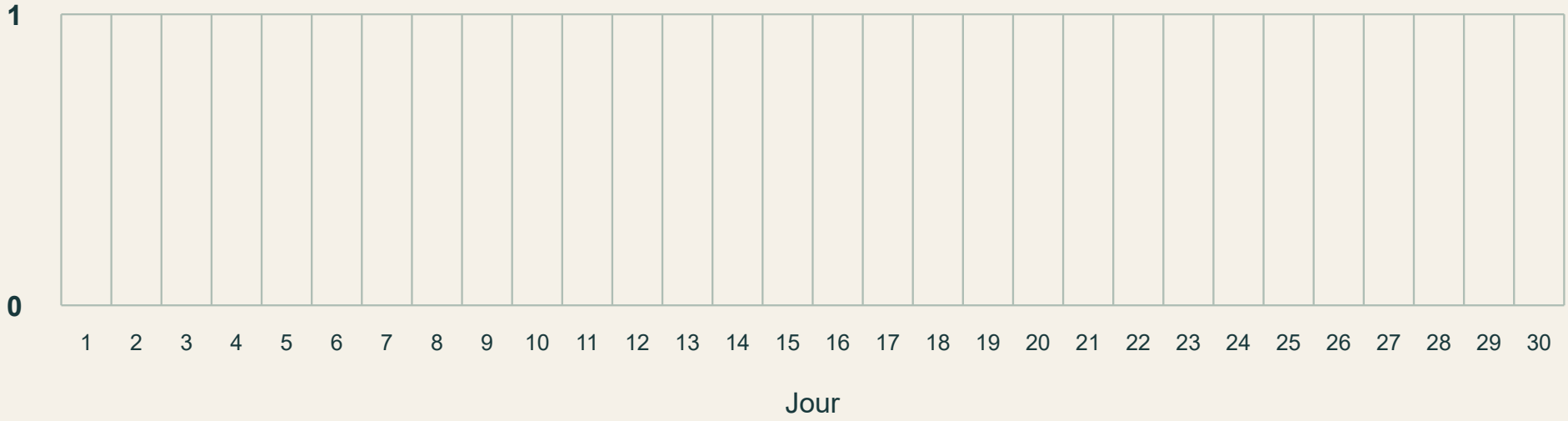
Graphique vierge à remplir : 30 jours

Mon action	Mon repère	Version minimale	Date du bilan

Tentative notée : 1 ou 0



Vide ne signifie pas zéro. Remplir à la main ; aucun tracé automatique.

Choisissez une action accessible. Notez occasions et tentatives réelles, sans inventer les données inconnues. Faites un bilan hebdomadaire. Trente jours sont une observation, pas une garantie.

Texte et illustration originaux de la rédaction · Student Wyckoff

Student Wyckoff · 2026-10-25
https://studentwyckoffshop.app/fr/blog/2026-10-25/habit-tracker-and-change#accountability-and-thirty-day-plan