Scheda pratica · Student Wyckoff · La mia giornata

Un tracker mensile delle abitudini

Pubblicato il: 2026-10-25

Scegli un’abitudine e indica il mese. Nelle righe da 1 a 31 annota l’azione svolta e una breve ragione se hai saltato un’occasione. Lascia inutilizzati i giorni che non esistono nel mese scelto. È una scheda di osservazione, senza promesse di creare un’abitudine in un mese. Scarica il CSV e compilalo con i tuoi dati.

Nome / progetto: _____

Compila le righe vuote con i tuoi esempi.

Mese	Giorno del mese	Azione prevista	Azione svolta	Osservazione
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			

Mese	Giorno del mese	Azione prevista	Azione svolta	Osservazione
	14			
	15			
	16			
	17			
	18			
	19			
	20			
	21			
	22			
	23			
	24			
	25			
	26			
	27			
	28			
	29			
	30			
	31			

Fonti

- jamesclear.com
  https://jamesclear.com/habit-tracker
- My Day: official product
  https://studentwyckoffshop.app/en
- Loop: official site
  https://loophabits.org/
- Habitica: official site
  https://habitica.com/static/home
- Habitica: official project description
  https://github.com/HabitRPG/habitica

Student Wyckoff · https://studentwyckoffshop.app/it/blog/2026-10-25/habit-tracker-and-change#monthly-habit-template