Календарь привычки на 2026 год: все 12 месяцев

Дата публикации: 2026-10-25

январь 2026

Выберите одну привычку на каждый месяц. Отмечайте только реальные наблюдения. Это датированный ручной учёт, не автотрекинг и не обещание формирования привычки.

Моё действие: _____

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			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 ☐	

Наблюдение

февраль 2026

Выберите одну привычку на каждый месяц. Отмечайте только реальные наблюдения. Это датированный ручной учёт, не автотрекинг и не обещание формирования привычки.

Моё действие: _____

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						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 ☐	

Наблюдение

Student Wyckoff · 2026-10-25

март 2026

Выберите одну привычку на каждый месяц. Отмечайте только реальные наблюдения. Это датированный ручной учёт, не автотрекинг и не обещание формирования привычки.

Моё действие: _____

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						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 ☐					

Наблюдение

Student Wyckoff · 2026-10-25

апрель 2026

Выберите одну привычку на каждый месяц. Отмечайте только реальные наблюдения. Это датированный ручной учёт, не автотрекинг и не обещание формирования привычки.

Моё действие: _____

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		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 ☐			

Наблюдение

Student Wyckoff · 2026-10-25

май 2026

Выберите одну привычку на каждый месяц. Отмечайте только реальные наблюдения. Это датированный ручной учёт, не автотрекинг и не обещание формирования привычки.

Моё действие: _____

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				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 ☐

Наблюдение

Student Wyckoff · 2026-10-25

июнь 2026

Выберите одну привычку на каждый месяц. Отмечайте только реальные наблюдения. Это датированный ручной учёт, не автотрекинг и не обещание формирования привычки.

Моё действие: _____

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
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 ☐					

Наблюдение

Student Wyckoff · 2026-10-25

июль 2026

Выберите одну привычку на каждый месяц. Отмечайте только реальные наблюдения. Это датированный ручной учёт, не автотрекинг и не обещание формирования привычки.

Моё действие: _____

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		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 ☐		

Наблюдение

Student Wyckoff · 2026-10-25

август 2026

Выберите одну привычку на каждый месяц. Отмечайте только реальные наблюдения. Это датированный ручной учёт, не автотрекинг и не обещание формирования привычки.

Моё действие: _____

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					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 ☐						

Наблюдение

Student Wyckoff · 2026-10-25

сентябрь 2026

Выберите одну привычку на каждый месяц. Отмечайте только реальные наблюдения. Это датированный ручной учёт, не автотрекинг и не обещание формирования привычки.

Моё действие: _____

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
	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 ☐				

Наблюдение

Student Wyckoff · 2026-10-25

октябрь 2026

Выберите одну привычку на каждый месяц. Отмечайте только реальные наблюдения. Это датированный ручной учёт, не автотрекинг и не обещание формирования привычки.

Моё действие: _____

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			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 ☐	

Наблюдение

Student Wyckoff · 2026-10-25

ноябрь 2026

Выберите одну привычку на каждый месяц. Отмечайте только реальные наблюдения. Это датированный ручной учёт, не автотрекинг и не обещание формирования привычки.

Моё действие: _____

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						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 ☐						

Наблюдение

Student Wyckoff · 2026-10-25

декабрь 2026

Выберите одну привычку на каждый месяц. Отмечайте только реальные наблюдения. Это датированный ручной учёт, не автотрекинг и не обещание формирования привычки.

Моё действие: _____

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
	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 ☐			

Наблюдение

Student Wyckoff · 2026-10-25

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