Рабочий лист · Student Wyckoff · Свой день

Месячный трекер привычки

Дата публикации: 2026-10-25

Выберите одну привычку и заполните название месяца. В строках 1-31 отмечайте реальное действие и короткую причину пропуска. Дни, которых нет в выбранном месяце, оставьте неиспользованными. Это форма наблюдения, а не обещание сформировать привычку за месяц. Таблицу можно скачать в CSV и заполнить своими данными.

Имя / проект: _____

Заполните пустые строки собственными примерами.

Месяц	День месяца	Запланированное действие	Что сделано	Наблюдение
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			

Месяц	День месяца	Запланированное действие	Что сделано	Наблюдение
	13			
	14			
	15			
	16			
	17			
	18			
	19			
	20			
	21			
	22			
	23			
	24			
	25			
	26			
	27			
	28			
	29			
	30			
	31			

Источники

- 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