

Print out this form and place it where you can see it all the time.

Add new, positive habits you want to adopt; or bad habits you'd like to break.

Then each day you stick to (or successfully abandon) the habit, tick a box and by the end of the month, see how far you've progressed."

	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	Total Days
Work																															
							· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·							:											•						
	:						:					:	:	:			:					:							:		
		:											:	:																	
	•	•		•			•		o o o o	•					•		•	o o o o	•		•	•		a a a a	•	•	•		•		
																						:							:		
	:	:							· · · ·		:		:								· · · ·			· · · ·							
	: : :	: :		:			: : :			: : :	:	<u>:</u>	<u>.</u>	<u>.</u>	:		: : :		:		: : : :	: : :					:		: : :		
Social																															
	:	:		:			:			:	:			:	:		:		:		• · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	:				• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	:		:		
	:						: : :						:	:	· ·			· · ·			: : : :	: : :				· · ·			: : :		
							· · ·								· · ·							· · ·							· · ·		
	•			•					• • •	•				•			•	•	•					• • •	•	•	•				
		:											:																		
		:					: : : :		· · ·					:								· · ·		· · ·					· · ·		
	• • •	· · ·		•			:		0 0 0 0	•		:	:	•			•	o o o o	•		•	:		9 9 9 9	• • •	•	•		:		
Personal							• • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		• • • • • • •					• • • • • • •		• • • • • •		• • • • • • •			• • • • • • •				• • • • • • •	• • • • • • •		• • • • • • •		
	:			:			:			:				:	:		:		:		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	:					:		:		
	•	•	•	•			•		o o o o	•	•			•			•	o o o o	•		•	•		o o o o	•	•	•		•		
							:							:																	
							: : : :			•		:	:	:			•	· · · ·				· · · ·		· · · · · · · · · ·	•	· · · · ·			· · · ·		
	:	:	:							:	:	:	:	:				•	:						•		:	:	:		