Tracker nawyków na miesiąc ✳

Wpisz miesiąc, swoje kategorie i do 12 nawyków. Zaznacz kratkę każdego dnia, gdy któryś zrobisz.

Miesiąc _____ W tym miesiącu chcę _____

	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
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															

Notatki

_____

_____

_____

Tracker nawyków na miesiąc ✳

Wpisz miesiąc, swoje kategorie i do 12 nawyków. Zaznacz kratkę każdego dnia, gdy któryś zrobisz.

Miesiąc _____ W tym miesiącu chcę _____

	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
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															

Notatki

_____

_____

☆ CORENK

Zaplanuj tydzień w aplikacji Corenk
https://corenk.app/get?src=pdf-monthly-pl

Jak z niego korzystać

1. Wydrukuj stronę na A4 lub Letter. Nie ma dat, więc pasuje do każdego miesiąca.
2. U góry wpisz miesiąc, a na każdej żółtej linii kategorię: zdrowie, dom, praca, czas dla siebie, co pasuje.
3. Pod każdą kategorią wpisz do trzech nawyków i zaznaczaj kratkę dnia, gdy któryś zrobisz.
4. Pod koniec miesiąca przejrzyj każdy wiersz i zostaw nawyki, które się przyjęły.

Wskazówki do druku

- W tym pliku są strony A4 i Letter; wydrukuj tę, którą obsługuje Twoja drukarka.
- Dobrze wychodzi też w czerni i bieli. Skala 100%, bez dopasowania do strony.
- Działa też w GoodNotes i Notability: zaimportuj PDF i pisz po nim.

☆ CORENK

Zaplanuj tydzień w aplikacji Corenk
https://corenk.app/get?src=pdf-monthly-pl