



DAILY HABIT TRACKER

Every day is a chance to cultivate good habits!

List up to five daily habits that you want to cultivate. Then, simply mark whether you did or didn't do that habit for that day. Remember, focusing on fewer habits makes it more likely that they'll stick.

Habit	Why is this habit important?					
1						
2						
3						
4						
5						
Notes & words of encouragement	1	2	3	4	5	
	1	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	2	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	3	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	4	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	5	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	6	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	7	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	8	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	9	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	10	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	11	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	12	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	13	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	14	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	15	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	16	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	17	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	18	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	19	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	20	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	21	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	22	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	23	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	24	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	25	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	26	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	27	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	28	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	29	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	30	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	31	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
TOTAL	1. ___	2. ___	3. ___	4. ___	5. ___	