

Οργάνωτο Παρακολουθήσης Συνηθειών

Καθοδηγούμενο Ημερολόγιο 30 Ημερών

Ιχνηλάτης

Δημιουργήθηκε με LoomJournals

Πώς να Χρησιμοποιήσετε αυτό το Ημερολόγιο

Καλώς ήρθατε στο ημερολόγιό σας! Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να αξιοποιήσετε στο έπακρο:

- 1 Αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να γράψετε
- 2 Να είστε ειλικρινείς και γράψτε ελεύθερα χωρίς κριτική
- 3 Προσπαθήστε να γράφετε την ίδια ώρα κάθε μέρα για να δημιουργήσετε μια συνήθεια
- 4 Ανασκοπήστε τις καταχωρήσεις σας εβδομαδιαία για να εντοπίσετε μοτίβα

-
- Καθορίστε έως πέντε συνήθειες που θέλετε να χτίσετε ή να διατηρήσετε
 - Τσεκάρετε κάθε συνήθεια καθώς την ολοκληρώνετε καθημερινά
 - Καταγράψτε την προσληψη νερου και τη φυσικη δραστηριοτητα σας
 - Εξετάστε το εβδομαδιαίο πλεγμα σας για να εντοπίσετε μοτίβα και σειρί



Σαρώστε για αναλυτικό οδηγό χρήσης αυτού του ημερολογίου

ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ

Εβδομάδα από _____ έως _____

ΣΥΝΗΘΕΙΑ	ΔΕΥ	ΤΡΤ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	ΚΥΡ
Συνήθεια 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Συνήθεια 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Συνήθεια 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Συνήθεια 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Συνήθεια 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ποτήρια νερού	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Άσκηση	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ωρες ύπνου	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Πρωινή ρουτίνα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Βραδινή ρουτίνα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ

Εβδομάδα από _____ έως _____

ΣΥΝΗΘΕΙΑ	ΔΕΥ	ΤΡΤ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	ΚΥΡ
Συνήθεια 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Συνήθεια 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Συνήθεια 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Συνήθεια 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Συνήθεια 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ποτήρια νερού	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Άσκηση	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ώρες ύπνου	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Πρωινή ρουτίνα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Βραδινή ρουτίνα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ

Εβδομάδα από _____ έως _____

ΣΥΝΗΘΕΙΑ	ΔΕΥ	ΤΡΤ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	ΚΥΡ
Συνήθεια 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Συνήθεια 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Συνήθεια 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Συνήθεια 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Συνήθεια 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ποτήρια νερού	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Άσκηση	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ώρες ύπνου	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Πρωινή ρουτίνα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Βραδινή ρουτίνα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ

Εβδομάδα από _____ έως _____

ΣΥΝΗΘΕΙΑ	ΔΕΥ	ΤΡΤ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	ΚΥΡ
Συνήθεια 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Συνήθεια 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Συνήθεια 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Συνήθεια 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Συνήθεια 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ποτήρια νερού	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Άσκηση	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ώρες ύπνου	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Πρωινή ρουτίνα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Βραδινή ρουτίνα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

[illegible]