

Habit Tracker

Isang 30-Araw na Gabay na Journal

Tracker

Ginawa gamit ang LoomJournals

Paano Gamitin ang Journal na Ito

Maligayang pagdating sa iyong journal! Narito ang ilang tip para masulit ito:

- 1 Maglaan ng ilang minuto bawat araw para magsulat
- 2 Maging tapat at sumulat nang malaya nang walang paghatol
- 3 Subukang magsulat sa parehong oras araw-araw para maging ugali
- 4 Suriin ang iyong mga entry linggu-linggo para mapansin ang mga pattern

-
- Itakda ang hanggang limang gawi na gusto mong buuin o mapanatili
 - Lagyan ng tsek ang bawat gawi habang tinutupad mo ito araw-araw
 - I-log ang iyong pag-inom ng tubig at aktibidad sa ehersisyo
 - Suriin ang iyong lingguhang grid upang makita ang mga pattern at streak



I-scan para sa detalyadong gabay kung paano gamitin ang journal na ito

HABIT TRACKER



Linggo mula _____ hanggang _____

GAWI	LUN	MAR	MIY	HUW	BIY	SAB	LIN
Ugali 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ugali 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ugali 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ugali 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ugali 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Basong tubig	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ehersisyo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Oras ng Tulog	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Rutina sa umaga	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rutina sa gabi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

 MGA TALA

HABIT TRACKER



Linggo mula _____ hanggang _____

GAWI	LUN	MAR	MIY	HUW	BIY	SAB	LIN
Ugali 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ugali 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ugali 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ugali 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ugali 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Basong tubig	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ehersisyo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Oras ng Tulog	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Rutina sa umaga	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rutina sa gabi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

 MGA TALA

HABIT TRACKER



Linggo mula _____ hanggang _____

GAWI	LUN	MAR	MIY	HUW	BIY	SAB	LIN
Ugali 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ugali 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ugali 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ugali 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ugali 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Basong tubig	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ehersisyo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Oras ng Tulog	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Rutina sa umaga	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rutina sa gabi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

 MGA TALA

HABIT TRACKER



Linggo mula _____ hanggang _____

GAWI	LUN	MAR	MIY	HUW	BIY	SAB	LIN
Ugali 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ugali 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ugali 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ugali 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ugali 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Basong tubig	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ehersisyo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Oras ng Tulog	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Rutina sa umaga	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rutina sa gabi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

 MGA TALA

HABIT TRACKER



Linggo mula _____ hanggang _____

GAWI	LUN	MAR	MIY	HUW	BIY	SAB	LIN
Ugali 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ugali 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ugali 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ugali 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ugali 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Basong tubig	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ehersisyo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Oras ng Tulog	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Rutina sa umaga	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rutina sa gabi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

 MGA TALA
