

habit tracker

		PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
činnost								
cíl								
odměna								
splněno?								

		PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
činnost								
cíl								
odměna								
splněno?								

	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
činnost							
cíl							
odměna							
splněno?							

	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
činnost							
cíl							
odměna							
splněno?							

WELLNESS TRACKER

SELF-CARE ACTIVITY

[illegible]

ZÁZNÁM SPÁNKU

	OD	POČET HODIN	LEVEL ENERGIE
P	_____	_____	    
Ú	_____	_____	    
S	_____	_____	    
Č	_____	_____	    
P	_____	_____	    
S	_____	_____	    
N	_____	_____	    

LIST VDĚČNOSTI

HABIT TRACKER

[illegible]