



Habit-Tracker

Meine Praxis im Blick – Lege dir diesen Habit-Tracker an deinem Übungsort bereit

Kleine Schritte dürfen sichtbar werden. Nutze den Tracker nicht als Bewertung, sondern als Einladung und Motivation, deine Praxis im Alltag im Blick zu behalten.

Audio

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
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	

Video

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
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	

Was hat mir diesen Monat geholfen, mir Zeit für meine Praxis zu nehmen?

Was möchte ich mit in den nächsten Monat nehmen?

