MONTHLY Habit Tracker

TRACK · GROW · GLOW

MONTH : .....

MY HABITS THIS MONTH

	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
♥	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
♥	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
♥	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
♥	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
♥	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
♥	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
♥	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
♥	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
♥	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

MONTHLY CHECK-IN

♥ Which habit felt easiest?

.....

★ What got in my way?

.....

What will I try next month?

.....

MY REWARD

If I keep my habits, I will treat myself to:

.....

.....

Small steps every day lead to big changes.

SMALL HABITS · BIG CHANGES ♥

ThePrintableDay.com · free for personal use



30-DAY Habit Challenge



ONE HABIT · 30 DAYS · NEW YOU

START DATE : .....

MY HABIT

I will: .....

Why it matters to me: .....

COLOR ONE CIRCLE EACH DAY

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

★ DAY 7 REWARD

.....

.....

★ DAY 14 REWARD

.....

.....

★ DAY 21 REWARD

.....

.....

★ DAY 30 REWARD

.....

.....

Missed a day? Just begin again.

ONE DAY AT A TIME ♥

ThePrintableDay.com · free for personal use

WEEKLY Habit Tracker

PLAN · TICK · REPEAT

WEEK OF : .....

MY HABITS THIS WEEK

	M	T	W	T	F	S	S	TOTAL
♥	○	○	○	○	○	○	○	☐
♥	○	○	○	○	○	○	○	☐
♥	○	○	○	○	○	○	○	☐
♥	○	○	○	○	○	○	○	☐
♥	○	○	○	○	○	○	○	☐
♥	○	○	○	○	○	○	○	☐
♥	○	○	○	○	○	○	○	☐
♥	○	○	○	○	○	○	○	☐
♥	○	○	○	○	○	○	○	☐
♥	○	○	○	○	○	○	○	☐
♥	○	○	○	○	○	○	○	☐
♥	○	○	○	○	○	○	○	☐

WEEKLY CHECK-IN

♥ My best win this week:

.....

Next week I will:

.....

Progress, not perfection.

SMALL STEPS · EVERY WEEK ♥

ThePrintableDay.com · free for personal use

YEARLY
Habit Tracker

ONE HABIT · 365 DAYS · YOUR YEAR

MY HABIT : .....

COLOR A CIRCLE FOR EVERY DAY YOU DO IT

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

MY COLOR KEY

- ○ Did it!
- ○ Did a little
- ○ Missed, but I'm back

Small habits, big year.

ONE HABIT · ONE YEAR

ThePrintableDay.com · free for personal use

DAILY Wellness Tracker

WATER · SLEEP · MOOD · MOVE

DATE : .....

WATER



Color one drop for every glass

MOOD



Circle how you feel today

SLEEP



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Bed: ..... Up: .....

MOVEMENT

Steps: .....

Workout: .....

Minutes outside: .....

MEALS

Breakfast: .....

Lunch: .....

Dinner: .....

Snacks: .....

Fruit & veggies: .....

TODAY'S HABITS

- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....

GRATEFUL FOR

- ♥ .....
- ♥ .....
- ♥ .....

Take care of you, one day at a time.

BE KIND TO YOURSELF ♥

ThePrintableDay.com · free for personal use



MY NEW *Habit Plan*



START TINY · STACK IT · CELEBRATE

START DATE : .....

1. MY HABIT, MADE TINY

The big habit I want: .....

The tiny 2-minute version: .....

2. MY HABIT RECIPE

After I .....

I will .....

Then I celebrate by .....

3. WHEN & WHERE

Time of day: .....

Place: .....

4. MY IF-THEN PLAN

If .....

then I will .....

MY FIRST 66 DAYS

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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66

Missed a day? That's okay. Just never skip two days in a row.

START TINY · GROW BIG

ThePrintableDay.com · free for personal use