HABIT TRACKER *pour des bonnes habitudes d'écriture et de lecture*

MOIS:

	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
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

POURQUOI AVOIR UN HABIT TRACKER :

On dit qu'il faut 21 jours pour prendre une nouvelle habitude ! Passé ce délai, ce qui paraissait au début être une corvée, devient une habitude. Que ce soit pour prendre l'habitude d'écrire ne serait-ce que 5 minutes par jour ou lire 1 chapitre d'une histoire par jour, avoir un fichier pour traquer sa progression ça motive. Et pour t'assurer que ta nouvelle habitude est bien ancrée, suis ton avancée sur un mois. Puis, le mois suivant, passe à une nouvelle. Il est inutile de te fixer 50 nouvelles habitudes par mois, une ou deux, c'est déjà très bien.