

# LA MIA NUOVA ABITUDINE

*Il planner per tenere traccia dei tuoi progressi nell'acquisire buone abitudini.  
Ricordati di scrivere subito la tua RICOMPENSA per motivarti!*

**Obiettivo:** \_\_\_\_\_

**Data:** \_\_\_\_\_

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

**Ostacoli:** \_\_\_\_\_

**Ricompensa:** \_\_\_\_\_

