herque

# Mijn ritme.

Een gewoontetracker voor vier weken

Kies zelf wat je aandacht wilt geven. Een leeg vakje is ook goed.

Startdatum: _____

Mijn gewoonte 1: _____

Mijn gewoonte 2: _____

## Week 1

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Gewoonte 1 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Gewoonte 2 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Week 2

| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Gewoonte 1 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Gewoonte 2 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Week 3

| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Gewoonte 1 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Gewoonte 2 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Week 4

| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Gewoonte 1 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Gewoonte 2 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Wat wil ik meenemen naar volgende maand?

Voor eigen gebruik. Geen medisch advies. Je vult niets in op herque.