

Übung Routine

# Habit Tracker

**So funktioniert's:**

Hier kannst du deine neue Routine (oder sogar gleich mehrere) eintragen. Kreuze jeden Tag ab, wenn du die Routine umgesetzt hast. Du kannst nun die nächsten 30-Tage schauen, wie gut es dir gelingt deine neue Routine tatsächlich im Alltag auszuführen. Denk dran, wenn es mal nicht klappt, ist das kein Weltuntergang. Dann versuchst du es einfach morgen nochmal!

Meine neue Routine

The habit tracker is a circular grid with 30 segments, numbered 1 to 30. Each segment contains a 5x5 grid of small squares for tracking. The center of the grid features the logo 'IN Cogito' with a leaf icon and the text 'DER BLOG FÜR DICH'.