tick & bloom

Month | Year

Monthly Habit Tracker

Write up to 10 habits. Tick a circle each day you do one. Count your ticks at the end of the month.

My habits	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	Total
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

One habit to focus on

Wins this month

Notes

Missed a day? Never miss two in a row.

tick & bloom

Month

Plan my month

Choose three to five habits. Write the smallest version you could still do on a tired day, and when and where it happens.

	Habit	Smallest version	When / where
1			
2			
3			
4			
5			

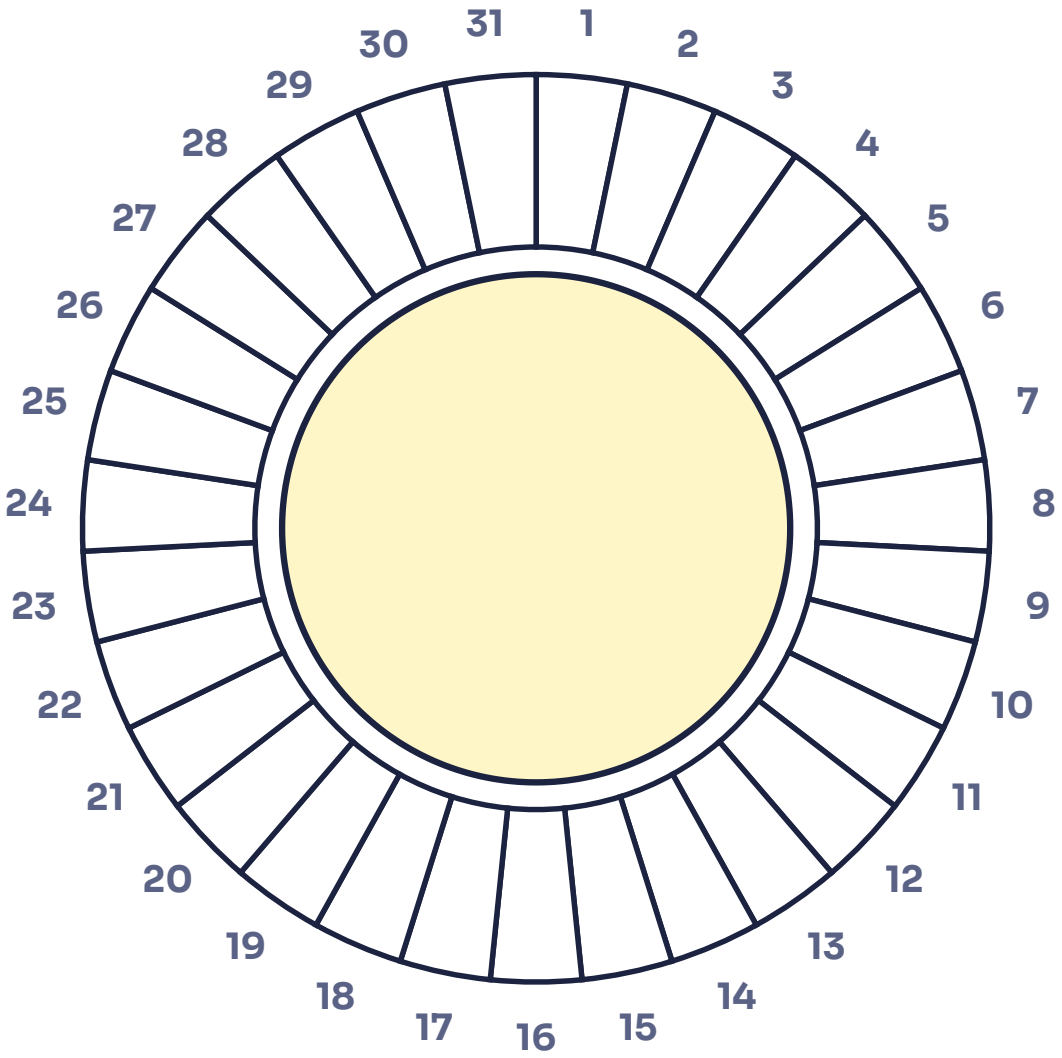
This month I want to feel

My reward if I keep going

tick & bloom

Month in circles

For the one habit that matters most. Colour a slice for every day you do it and watch the circle close.



My focus habit

Days in a row, best streak

What helped most

Missed a day? Never miss two in a row.

Month review

Ten minutes on the last evening of the month. Copy your habits, colour one block per day done, then decide what happens next month.

Colour your totals

_____ ▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢ ___ /31

_____ ▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢ ___ /31

_____ ▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢ ___ /31

_____ ▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢ ___ /31

_____ ▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢ ___ /31

_____ ▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢▢ ___ /31

Keep

Flowed easily

Shrink

Only on good days

Drop

Not for me now

One lesson for next month

Look for patterns, not perfection.

How to use this pack

One month, five pages. Undated, so it works for any month you start.

1 **Plan**
Page 2: three to five habits, each at its smallest honest size.

2 **Track**
Page 1: tick a circle the same day you do the habit.

3 **Focus**
Page 3: one habit in the circle, for the satisfaction of closing it.

4 **Review**
Page 4: count, colour, and keep, shrink or drop.

5 **Repeat**
Print a fresh pack and carry one lesson forward.

Printing tips

- Print at Actual size (100%) on the paper size that matches your file.
- Put page 1 where the habits happen: fridge, desk or mirror.
- Short month? Cross out the days that do not exist before you start.
- Want less ink? Use the low-ink version of this pack.

Free printable from tickandbloom.com. For personal use.