Start Here

Your free 30-day habit tracker pack.

How to print

1. Open the file for your paper: this pack comes in US Letter and A4.
2. In the print dialog choose 'Actual size' or 100% scale - never 'Fit to page'.
3. Short on ink? Print the black & white pages at the back of this pack instead.

What's inside

Page 2: the 30-day tracker with a reflection box at the bottom.
Page 3: Your Month in Circles, plus a weekly water strip.
Page 4: a black & white ink-saver copy of the tracker.

Filled example - yours is blank, like this but empty

JAN | FEB | MAR | APR | MAY | JUN | JUL | AUG | SEP | **OCT** | NOV | DEC

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Read 10 pages	●	●	○	◐	●	○	◑	●	○	●
Morning walk	✓	✓	○	✓	✓	○	✓	○	✓	○
No added sugar	◔	○	◔	○	○	◔	○	○	○	○

A filled example - the pages after this one are blank, ready for your pen.

For personal use only · Print at 100% scale

30-Day Habit Tracker

Colour a circle for every day you show up.

JAN	FEB	MAR	APR	MAY	JUN	JUL	AUG	SEP	OCT	NOV	DEC

Month of _____

Habit	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
e.g. Read 10 pages	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Reflection

What worked this month _____

What got in the way _____

One small change for next month _____

Gentle tip
Start with 3 habits. Add more only when these feel easy.

Your Month in Circles

One habit. One month. One circle a day.

Habit: _____

Colour one circle for each day you show up.

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
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				

This week's water

MON								
TUE								
WED								
THU								
FRI								
SAT								
SUN								

30-Day Habit Tracker

Colour a circle for every day you show up.

JAN	FEB	MAR	APR	MAY	JUN	JUL	AUG	SEP	OCT	NOV	DEC

Month of _____

Habit	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
e.g. Read 10 pages	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Reflection

What worked this month _____

What got in the way _____

One small change for next month _____

Gentle tip
Start with 3 habits. Add more only when these feel easy.

Keep Going, Gently

Small steps every day.

Enjoying your Habit Tracker?

This free pack is one piece of the Tick & Bloom printable family. The full Wellness Bundle brings all of it together in matching Letter + A4 packs:

- Weekly Planner Pack
- Daily Planner Pack
- Budget Tracker Pack
- Meal Planner + Grocery List
- Colour-In Mood Tracker
- Sleep Log with Pattern Tracker

Find every pack at tickandbloom.com - and pin your favourite pages so other gentle planners can find them too.

For personal use only · Print at 100% scale