

Habit Tracker

66 Days

Research says a new habit takes about 66 days to feel automatic.

My 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	32	33
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐