

HABIT TRACKER

MEINE NEUEN GEWOHNHEITEN

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

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

A handwriting practice sheet featuring a grid of 12 rows and 20 columns of empty circles. The circles are arranged in a uniform pattern, providing a guide for letter size and placement. The circles are light gray and have a thin outline. The grid is intended for practicing the formation of letters, likely for a specific alphabet or set of characters.

12 GEWOHNHEITEN

12 MONATE

EIN LEBEN LANG



PERFEKTION IST NICHT DAS ZIEL. KONSISTENZ IST DAS ZIEL.

MEINE NEUEN GEWOHNHEITEN

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11

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	

12 GEWOHNHEITEN

12 MONATE

EIN LEBEN LANG



PERFEKTION IST NICHT DAS ZIEL. KONSISTENZ IST DAS ZIEL.

MEINE NEUEN GEWOHNHEITEN

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10

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	

12 GEWOHNHEITEN

12 MONATE

EIN LEBEN LANG



PERFEKTION IST NICHT DAS ZIEL. KONSISTENZ IST DAS ZIEL.

MEINE NEUEN GEWOHNHEITEN

01
02
03
04
05
06
07
08
09

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	

12 GEWOHNHEITEN

12 MONATE

EIN LEBEN LANG



PERFEKTION IST NICHT DAS ZIEL. KONSISTENZ IST DAS ZIEL.

MEINE NEUEN GEWOHNHEITEN

01
02
03
04
05
06
07
08

HABIT TRACKER

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	

12 GEWOHNHEITEN

12 MONATE

EIN LEBEN LANG



PERFEKTION IST NICHT DAS ZIEL. KONSISTENZ IST DAS ZIEL.

HABIT TRACKER

MEINE NEUEN GEWOHNHEITEN

01
02
03
04
05
06
07

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

12 GEWOHNHEITEN

12 MONATE

EIN LEBEN LANG



PERFEKTION IST NICHT DAS ZIEL. KONSISTENZ IST DAS ZIEL.

MEINE NEUEN GEWOHNHEITEN

01
02
03
04
05
06

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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

12 GEWOHNHEITEN

12 MONATE

EIN LEBEN LANG



PERFEKTION IST NICHT DAS ZIEL. KONSISTENZ IST DAS ZIEL.



05

© 2026 Pia Friedrich – Health For Free

MEINE NEUEN GEWOHNHEITEN

01

02

03

04

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

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

12 GEWOHNHEITEN

12 MONATE

EIN LEBEN LANG



PERFEKTION IST NICHT DAS ZIEL. KONSISTENZ IST DAS ZIEL.



03

[illegible]

© 2026 Pia Friedrich – Health For Free

MEINE NEUEN GEWOHNHEITEN

01

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



12 GEWOHNHEITEN

12 MONATE

EIN LEBEN LANG



PERFEKTION IST NICHT DAS ZIEL. KONSISTENZ IST DAS ZIEL.