Il mio piano a 3 mesi

I miei obiettivi principali per i prossimi tre mesi sono:

	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM

Questo è un tracker delle abitudini, questo nello specifico è creato per lavorare sulle abitudini su base settimanale.

Puoi trovare, o anche creare tu, tantissimi tracker come questo su base mensile o per più mesi, per lavorare costantemente sulle tue abitudini.

Dall' altra parte prendi un calendario per dare una collocazione temporale ai tuoi step o darti una scadenza ad altri step.

Quali sono i passaggi che devo fare per raggiungere il mio obiettivo?

Scomponilo!