pensio

Rastreador Diário de Hábitos

2 min

Acompanhe múltiplos hábitos diários em formato de checklist — marque os hábitos completados e reflita sobre sua consistência.

SEÇÃO 1

Data

SEÇÃO 2

Hábitos de Hoje

[ ] Hábito 1:

[ ] Hábito 2:

[ ] Hábito 3:

[ ] Hábito 4:

[ ] Hábito 5:

SEÇÃO 3

Pontuação

Completados: __ / __ hábitos

SEÇÃO 4

O que me ajudou a manter o foco hoje?

SEÇÃO 5

O que atrapalhou?

SEÇÃO 6

Notas

Gerado com Pensio
pensio.app