Methode:

„Zwei-Tage-Regel“

Monat: _____

Viel schwerer, als sich eine Routine auszudenken, ist es, diese einzuhalten. Die Zwei-Tage-Regel besagt, nicht länger als einen Tag zu pausieren, um die Gewohnheit beizubehalten. Diese Vorlage bietet die Möglichkeit, deinen Fortschritt leicht zu dokumentieren.

1. Trage alle Daten des aktuellen Monats in die Vorlage ein.
2. Wenn du deine Routine eingehalten hast, markierst du den Tag mit einem „✔“.
3. Wenn du den Tag pausiert hast, markierst du ihn mit einem „✗“.
4. Versuche, nicht mehr als ein „✗“ in Folge eintragen zu müssen.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag