Habit Plan

My new Habit:														
This Habit is important to me because:														
I will cue the habit by:														
pair it with:														
make it easy by:														
make it satisfying by:														
Possible obstacles and ways to overcome them:														
Planned Start: Actual Start:														
Tracking:														
Mouth														

Habit Notes (changes, observations, lessons learned, interim goals set and completed):																												
							-						-						•				•				•	•
	-		•	•	•	•	•						•	•	•				•				•				•	•
	-		•	•	•	•	•						•	•	•				•				•				•	•
	-		•	•	•	•	•						•	•	•				•				•				•	•
			•	•	•	•	•						•	•	•				•				•				•	•
							•				•	•	•				•		•				•				•	
										•						•			•				•				•	
										•						•			•				•				•	
										•						•			•				•				•	
										•						•			•				•				•	
										•						•			•				•				•	
•										•	•	•				•			•				•					
										•						•			•				•				•	
•										•	•	•				•			•				•					
•			•	•	•	•	•			٠			•	•	•	•	•	•	•			-	•				•	•
•			•	•	•	•	•			٠			•	•	•	•	•	•	•			-	•				•	•
•			•	•	•	•	•			٠			•	•	•	•	•	•	•			-	•				•	•
	•						•	•		•	•	•	•			•	•	•	•		•		•	•	•		•	•
•			•	•	•	•	•			٠			•	•	•	•	•	•	•			-	•				•	•
	•						•	•		•	•	•	•			•	•	•	•		•		•	•	•		•	•
	•						•	•		•	•	•	•			•	•	•	•		•		•	•	•		•	•
	•						•	•		•	•	•	•			•	•	•	•		•		•	•	•		•	•
							•						•	•	•				•		•		•	•	•		•	•
							•						•	•	•				•		•		•	•	•		•	•
•	-	•	•	•	•	•	•				•	•	•	•	•	•		•	•			•	•			•	•	•
•	-	•	•	•	•	•	•				•	•	•	•	•	•		•	•			•	•			•	•	•
•								•	•	•				•	•	•	•	•	•	•			•			•	•	•
•	•	•					•	•	•	٠	•	•	•			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•					•	•	•	٠	•	•	•			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•								•	•	•				•	•	•	•	•	•	•			•			•	•	•
•								•	•	•				•	•	•	•	•	•	•			•			•	•	•
•	-	•	•	•	•	•	•				•	•	•	•	•	•		•	•			•	•			•	•	•
								•			•	•				•		•	•				•				•	•
•	•	•					•	•		•	•	•	•			•		•	•		•		•	•	•		•	
•	•							•		•	•	•				•		•	•		•		•	•	•		•	
											•	•																-
								•			•	•				•			•				•				•	
		•						•			•	•						•	•				•				•	•