free printable

Habit Tracker

8 printable trackers + 50 habit ideas



Monthly Habit Tracker

write a habit on each line, fill a box every day you do it

Month: _____ Year: _____

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

Habit Tracker

small steps, every day

Month: _____ My focus: _____

	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
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

My reward for a full week:

Notes for next month:

Weekly Habit Tracker

week of _____

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Total
	○	○	○	○	○	○	○	▭
	○	○	○	○	○	○	○	▭
	○	○	○	○	○	○	○	▭
	○	○	○	○	○	○	○	▭
	○	○	○	○	○	○	○	▭
	○	○	○	○	○	○	○	▭
	○	○	○	○	○	○	○	▭
	○	○	○	○	○	○	○	▭
	○	○	○	○	○	○	○	▭
	○	○	○	○	○	○	○	▭
	○	○	○	○	○	○	○	▭
	○	○	○	○	○	○	○	▭

This week I am proud of:

One Habit, Whole Year

color a square for every day you keep your habit

My habit: _____ Year: _____

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
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												

printablelane.com | free for personal and classroom use

30-Day Habit Challenge

it takes a few weeks for a new habit to feel easy

Habit: _____ Start date: _____

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

My reward on day 30: _____

Habit: _____ Start date: _____

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

My reward on day 30: _____

printablelane.com | free for personal and classroom use

Daily Wellness Tracker

water, sleep, movement, reading and mood

Month: _____

Day	Water (8 glasses)	Sleep (hrs)	Move	Read	Mood
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	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____	☐	☐	○ ○ ○

printablelane.com | free for personal and classroom use

My Routine Chart

color a star when you finish each step

Name: _____ Week of: _____

Morning

	M	T	W	T	F	S	S
Get dressed	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Brush teeth	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Eat breakfast	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Make my bed	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

After school

	M	T	W	T	F	S	S
Unpack my bag	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Homework or reading	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Play outside	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Help tidy up	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

Bedtime

	M	T	W	T	F	S	S
Bath or shower	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Brush teeth	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Pajamas on	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Read a story	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

printablelane.com | free for personal and classroom use

50 Habit Ideas to Track

pick 3 to 5, not 20

Health

- Drink 8 glasses of water
- Take a 20-minute walk
- Stretch for 5 minutes
- Eat a fruit or vegetable at every meal
- Go to bed by 10:30
- No soda
- Take vitamins
- Floss
- Get 7,000 steps

Home

- Make the bed
- Wash the dishes before bed
- 10-minute tidy
- Plan tomorrow's meals
- Water the plants
- One load of laundry
- Clear the inbox
- Take out the trash

Creative

- Draw or doodle
- Practice an instrument
- Take one photo I love
- Write 100 words
- Work on a craft
- Try a new recipe

Mind

- Read 10 pages
- Journal for 5 minutes
- Write 3 things I am grateful for
- Meditate or breathe for 5 minutes
- No phone for the first hour
- Learn something new
- Practice a language
- Pray or reflect
- Do a puzzle

Money

- Track every expense
- No-spend day
- Pack lunch
- Check the budget
- Save $5
- Cancel one unused subscription

People

- Call or text a friend
- Family dinner without phones
- Say thank you to someone
- Play with the kids
- Write a note or card
- Do one kind thing

Self care

- Skincare routine
- Screen-free hour before bed
- Get outside
- Have a cup of tea and rest
- Wear something that makes me happy
- Go to bed without guilt

printablelane.com | free for personal and classroom use