

I'm human





Você conhece uma ferramenta de organização chamada controle de hábitos? Em inglês ela é conhecida como habit tracker e algumas pessoas também chamam de tracker de hábitos. Esta é uma ferramenta bem simples mas muito poderosa. Sério, não a subestime. Ela vai te ajudar a praticar bons hábitos até que eles se tornem tão fortes dentro de você, que quando menos perceber, vai estar fazendo isso automaticamente. Como usar o controle de hábitos? Utiliza essa ferramenta e muito simples. É só escolher um hábito que deseja manter durante o mês e marcar todos os dias que você conseguiu praticar, tentando preencher o máximo de dias. Aqui estão 3 ferramentas para você usar: Seção de controle de hábitos do planner A.Craft Escolha até 3 desafios que deseja trackear no mês e preencha no seu planner da A.Craft. Todo mês você pode definir metas novas ou aumentar o nível de dificuldade dos desafios, conforme a evolução dos seus resultados. Ver planner Controle de hábitos para imprimir Se você acha que 3 hábitos no mês não é suficiente para a quantidade de desafios que você deseja atingir no mês, criamos um freebie de habit tracker para você imprimir e colar no seu caderno, planner ou bullet journal. É só baixar, imprimir, recortar as bordas e colar na marcação indicada. Baixar printável grátis - azul Criamos duas versões desse freebie para atender a todos os gostos. E caso você ainda não saiba por quais hábitos deseja começar a trackear, no verso da página compartilhamos várias sugestões pra você se inspirar! Habit tracker para cadernos, planner ou bullet journal No Pinterest há uma infinidade de inspirações para você criar o seu. Lá tem desde modelos mais simples até aqueles com gráficos em formatos diversos. Aproveita a visita e passa da A.Craft pra conhecer o que andamos trazendo Praticar um hábito é benéfico Se você escolher um hábito que não tem benefícios, você pode perder a motivação de seguir aquilo. Ao invés disso, escolha hábitos pelos benefícios que eles vão te trazer. Você poderá escolher caminhar com seu cachorro todas as noites, por exemplo. Não quebre a rotina Quanto mais você praticar um hábito, mais forte ele vai ficar. E se você usar um tracking de hábitos, será mais fácil visualizar a frequência que ele está sendo praticado. Isso vai te motivar a não "quebrar" a rotina. Tente bater recordes de dias seguidos sem quebrar a rotina Escolha hábitos simples que não demandam muito esforço/mental. Veja também: + Como atingir seus objetivos de forma efetiva (com freebie para baixar) + Bullet journal: como se organizar comário em 30 páginas Lista de hábitos para praticar Hábitos para o bem estar Respirar profundamente por, pelo menos, 2 minutos. Foque nos seus pulmões (hábito diário) Pense por um momento feliz e lembre-se dos detalhes (hábito diário) Separe 30 minutos do dia para praticar alguma atividade que você gosta (hábito semanal) Crie uma lista de desejos que deseja realizar (hábito semanal) Adote os seus ganhos e gastos para o controle das finanças (hábito diário) Habilidades sociais e comunicacionais são cada vez mais diárias. Não utilize escadas rolantes ou elevadores, suba pela escada fixa (hábito diário) Hábitos de autoconfiança Escreva uma qualidade sua que foi útil para você ou para alguém pelo menos uma vez no dia (hábito diário) Escreva uma lição que aprendeu hoje (hábito diário) Leitura recomendada Se você quiser praticar hábitos de uma forma mais séria, recomendo o livro "O Poder do Hábito" do autor Charles Duhigg. Ele explica como os hábitos funcionam com uma abordagem mais científica, e te explica como você pode aproveitar ao máximo sua função "escondida" do nosso cérebro para colocar hábitos bons na nossa rotina. Dentre os hábitos, menciona existem os "hábitos mestres". Eles são super benéficos pra gente porque no incluirmos na nossa rotina, desencadeiam uma cadeia de outros bons hábitos. Um exemplo bem legal que o livro cita é quando as pessoas começam a fazer exercícios físicos regularmente. Muitas delas passam a comer alimentos mais saudáveis, levantar mais cedo, haver mais água, parar de fumar, etc. Um bom hábito facilita a criação de outro bom hábito a seguir por diante. Conclusão O segredo é começar aos poucos. Não podemos gastar toda a nossa energia e gás no começo. Com paciência, persistência e resiliência o resultado virá! Prometo! Espero que tenham gostado das dicas. Me conta o que você achou aqui nos comentários! O hábito é um cabo; tecemos um fio dele a cada dia e, por fim, não podemos rompê-lo. Horace Mann, reformador educacional americanoAo contrário da crença popular, é preciso 66 dias para desenvolver um hábito. Isso é um pouco mais de dois meses de compromisso inalcançável.A criação de bons hábitos com essa consistência pode facilmente se tornar uma tarefa árdua, especialmente quando se está lidando com muitas metas e compromissos. Felizmente, um modelo de rastreador de hábitos oferece uma estrutura simples e estruturada para monitorar o progresso, manter-se motivado e prestar contas a si mesmo. Não importa se você tem uma meta pessoal, como fazer dos exercícios um hábito diário, ou profissional, como aquisição de uma nova habilidade, esses modelos oferecem uma maneira visual e flexível de ficar de dia com as coisas.Você não precisa nem mesmo de um aplicativo rastreador de hábitos para começar! Se você usa o Microsoft Excel ou o Google Sheets, só precisa do modelo certo.Para ajudá-lo, aqui estão alguns dos principais modelos gratuitos de planilhas de monitoramento de hábitos que aumentam sua taxa de sucesso. Também reunimos os melhores modelos alternativos de ClickUp. Vamos começar!O que são modelos de rastreamento de hábitos?Os modelos de rastreadores de hábitos são ferramentas pré-projetadas que capacitam as pessoas a desenvolver novos hábitos. A maioria dos modelos de rastreadores de hábitos é formada como planilhas, o que permite definir metas, registrar hábitos e acompanhar visualmente o seu progresso.Para facilitar isso, os modelos permitem que você registre suas rotinas e comportamentos diáriamente ao longo do tempo. A visita às suas ações e ao seu desempenho permite que você cultive a disciplina e mantenha a responsabilidade.Você pode optar por modelos com caixas de seleção simples para marcar a conclusão de um único hábito, elaborar um código de cores para hábitos distintos ou até mesmo registrar as atividades ou hábitos do dia. Quando você começa a manter esse registro, fica mais fácil observar padrões, identificar desafios e comemorar pequenas vitórias - tudo isso ajuda a desenvolver hábitos positivos e profundamente enraizados.O que faz um bom modelo de rastreador de hábitos?Para desenvolver bons hábitos, você precisa de um bom modelo de rastreador de hábitos. Aqui estão algumas qualidades que devem constar em um bom modelo de planilha de rastreamento de hábitos:Inutílio: Seleccione modelos que sejam fáceis de usar e entender, sem nenhuma complexidade excessivaPersonalização: Escolha modelos que possam ser modificados para adaptarem-se às metas, preferências, diferentes categorias de hábitos, periodicidade etc. do usuárioDemarcações: Escolha modelos que tenham seções claramente definidas para diferentes hábitos, seu nome, frequência de acompanhamento (ações diárias, atividades semanais, hábitos mensais) e registro de progressoAuxílios visuais: Escolha modelos com elementos como código de cores, barra de progresso, gráfico, etc., para exibir as informações em um relanceAcessibilidade: Priorize modelos que sejam acessíveis a qualquer momento e de qualquer lugar. Por exemplo, você deve ter acesso a ele por meio de um aplicador digital aplicativo móvel ou portal baseado em navegadorConsistência: Escolha modelos com um layout consistente que estimule o rastreamento de hábitos com uma estrutura sólida e intuitivaOrganização: Opte por secções bem definidas e fáceis de navegar. Os modelos com esses designs orientam os usuários a agir sem qualquer confusão ou desordemModelos de rastreamento de hábitos da Yo Exec facilita o controle dos hábitos diários e semanais. Um layout claro permite que você categorize diferentes hábitos em colunas dedicadas e marque cada dia à medida que os completa.Ele tem um recurso de resumo semanal integrado que calcula automaticamente o progresso e oferece uma visualização da porcentagem de hábitos concluídos para monitorar a consistência na criação do novo hábito. O modelo também tem uma seção de classificação de hábitos, que lhe permite refletir sobre como cada hábito afeta seu bem-estar, desenvolvimento e produtividade geral.Veja por que você vai adorar:Permite que você codifique por cores os hábitos diários, semanais e mensaisMotivação: se oferece recompensas personalizadas para cada hábito concluídoCrie e monitore mais de 400 tipos de hábitos diários, semanais e mensais durante um ano inteiroCaso de uso ideal: Adequado para estudantes e profissionais que precisam de um rastreador de hábitos diário ou mensal estabelecido para monitorar o progresso de metas pessoais ou relacionadas ao trabalho em um formato visual. Faça o download deste modelo2. Modelo do calendário de controle de hábitos da Yo Execvicia Você executa O Modelo de calendário de controle de hábitos da Yo Exec incorpora um rastreador de hábitos mensal em um layout de calendário, permitindo que você visualize o progresso em datas ou períodos específicos. A verificação dos hábitos diárias oferece uma visão geral de seu desempenho e compromisso durante todo o mês.O modelo também apresenta seções codificadas por cores que ajudam a identificar visualmente os dias em que você se manteve fiel a um hábito e aqueles em que não o fez. É uma ótima maneira de observar o desenvolvimento de suas atividades diárias mensalmente.Veja por que você vai adorar:Visualiza uma planilha de monitoramento de hábitos como um calendário, permitindo planejar e revisar hábitos ao longo do tempoAutomatize cálculos e visualize códigos de cores para monitorar a consistência de forma mais intuitivaPersonalize cronogramas de rastreamento de hábitos, como hábitos diários, semanais ou mensais, para criar hábitos flexíveisCaso de uso ideal: É excelente para gerentes de projeto, planejadores e qualquer pessoa que prefira um rastreador de hábitos mensal que se integre a uma hora do tempo e a uma visualização de calendário. Faça o download deste modelo3. Modelo em Excel do Habit Tracker da Ultimate Printablesvista Ultimate Printables O Modelo em Excel do Habit Tracker da Ultimate Printables permite que você rastreie vários novos hábitos em diferentes categorias. Ele permite que você personalize o rastreador de hábitos em um nível granular, até o nome do hábito, o período de rastreamento e o status de conclusão.Portanto, se você quiser melhorar a priorização do trabalho ou garantir que você seja ágil em intervalos regulares, este modelo ajuda.Veja por que você vai adorar:Simplifique o controle de hábitos com um design limpo e minimalista que é fácil de atualizar diariamenteFaça o download e imprima o modelo para um controle off-line sem esforço para um sistema de controle de hábitos digital e físicoApresenta gráficos dinâmicos e barras de progresso que se atualizam em tempo real à medida que você registra o seu progresso, oferecendo feedback visual sobre o seu desempenhoCaso de uso ideal: É ideal para usuários que desejam um rastreador de hábitos minimalista e imprimível. O acesso on-line e off-line permite que os usuários se lembram de hábitos cruciais sem complexidade desnecessária. Faça o download deste modelo4. \*\*Modelo de Excel do rastreador de hábitos da Silk and Sonder Em seguida, temos o Modelo de Excel do Habit Tracker da Silk e Sonder que adota uma visão holística do desenvolvimento de bons hábitos. Ele incentiva a se concentrar em hábitos que impulsão a produtividade, promovem o bem-estar, nutrem os relacionamentos e se concentram na saúde.O modelo rastreia os hábitos dividindo-os em tarefas diárias, semanais e mensais, permitindo que você crie um plano para metas de curto e longo prazo.Há também uma seção para exercer a reflexão e o registro em diário que avalia como cada hábito contribui para o crescimento geral e ajuda a alcançar o equilíbrio. Essa perspectiva abrange também a se sentir satisfeito nas fronteiras pessoal e profissional.Veja por que você vai adorar:Visualize o progresso de seus hábitos em uma planilha de acompanhamento da rotina projetada com tabelas e gráficosEdita o modelo para refletir seus hábitos, como produtividade pessoal, gerenciamento de dinheiro, metas de exercícios e condicionamento físico, etc.Também está disponível junto com o modelo um rastreador de hábitos circular para impressãoCaso de uso ideal: Perfeito para alunos visuais que preferem um modelo de Excel de rastreador de hábitos visualmente estético, sem custo. Todos, de criativos a entusiastas do autoaperfeiçoamento, podem usá-lo para monitorar todos os seus hábitos. Faça o download deste modeloLimitações do uso do Excel para o rastreamento de hábitosEmbora cada planilha gratuita de rastreamento de hábitos discuta acima ofereça valor, ela é limitada pelas limitações da plataforma.Aqui estão alguns desafios que você pode encontrar ao usar o Excel para monitorar hábitos:Requer a entrada manual e regular de dados, o que se torna cada vez mais tedioso e demorado à medida que o número de hábitos aumentaFalta de lembrança, notificações em tempo real ou recursos automatizados de monitoramento de hábitos, o que facilita o esquecimento da atualização da planilhaAs integrações limitadas com outras ferramentas ou aplicativos de produtividade que você usa regularmente dificultam a importação e o trabalho na planilha do rastreador de hábitos em diferentes ambientesEmbora os quadros e gráficos estejam disponíveis no Excel, as visualizações limitadas são menos motivadoras quando comparadas aos elementos dinâmicosFaltam elementos interativos e envolventes como recompensas, gamificação, notificações, adesivasec., que, de outra forma, aumentariam a aderência do uso do rastreador de hábitosEmbora seja possível acessar o Excel (e até mesmo o Google Sheets) em dispositivos móveis, a experiência não é tão perfeita quanto a de aplicativos dedicados de monitoramento de hábitos otimizados para usuários de smartphonesFaça o download deste modelo5. \*\*Modelo de Excel do rastreador de hábitos da Silk and Sonder Em seguida, temos o Modelo de Excel do Habit Tracker da Silk e Sonder que adota uma visão holística do desenvolvimento de bons hábitos. Ele incentiva a se concentrar em hábitos que impulsão a produtividade, promovem o bem-estar, nutrem os relacionamentos e se concentram na saúde.O modelo rastreia os hábitos dividindo-os em tarefas diárias, semanais e mensais, permitindo que você crie um plano para metas de curto e longo prazo.Há também uma seção para exercer a reflexão e o registro em diário que avalia como cada hábito contribui para o crescimento geral e ajuda a alcançar o equilíbrio. Essa perspectiva abrange também a se sentir satisfeito nas fronteiras pessoal e profissional.Veja por que você vai adorar:Visualize o progresso de suas atividades diárias mensalmente.Veja por que você vai adorar:Visualiza uma planilha de monitoramento de hábitos como um calendário, permitindo planejar e revisar hábitos ao longo do tempoAutomatize cálculos e visualize códigos de cores para monitorar a consistência de forma mais intuitivaPersonalize cronogramas de rastreamento de hábitos, como hábitos diários, semanais ou mensais, para criar hábitos flexíveisCaso de uso ideal: É excelente para gerentes de projeto, planejadores e qualquer pessoa que prefira um rastreador de hábitos mensal que se integre a uma hora do tempo e a uma visualização de calendário. Faça o download deste modelo6. Modelo do Habit Tracker da Ultimate Printablesvista Ultimate Printables O Modelo em Excel do Habit Tracker da Ultimate Printables permite que você rastreie vários novos hábitos em diferentes categorias. Ele permite que você personalize o rastreador de hábitos em um nível granular, até o nome do hábito, o período de rastreamento e o status de conclusão.Portanto, se você quiser melhorar a priorização do trabalho ou garantir que você seja ágil em intervalos regulares, este modelo ajuda.Veja por que você vai adorar:Simplifique o controle de hábitos com um design limpo e minimalista que é fácil de atualizar diariamenteFaça o download e imprima o modelo para um controle off-line sem esforço para um sistema de controle de hábitos digital e físicoApresenta gráficos dinâmicos e barras de progresso que se atualizam em tempo real à medida que você registra o seu progresso, oferecendo feedback visual sobre o seu desempenhoCaso de uso ideal: É ideal para usuários que desejam um rastreador de hábitos minimalista e imprimível. O acesso on-line e off-line permite que os usuários se lembram de hábitos cruciais sem complexidade desnecessária. Faça o download deste modelo7. Modelo de Excel do Habit Tracker da Ultimate Printablesvista Ultimate Printables O Modelo em Excel do Habit Tracker da Ultimate Printables permite que você rastreie vários novos hábitos em diferentes categorias. Ele permite que você personalize o rastreador de hábitos em um nível granular, até o nome do hábito, o período de rastreamento e o status de conclusão.Portanto, se você quiser melhorar a priorização do trabalho ou garantir que você seja ágil em intervalos regulares, este modelo ajuda.Veja por que você vai adorar:Simplifique o controle de hábitos com um design limpo e minimalista que é fácil de atualizar diariamenteFaça o download e imprima o modelo para um controle off-line sem esforço para um sistema de controle de hábitos digital e físicoApresenta gráficos dinâmicos e barras de progresso que se atualizam em tempo real à medida que você registra o seu progresso, oferecendo feedback visual sobre o seu desempenhoCaso de uso ideal: É ideal para usuários que desejam um rastreador de hábitos minimalista e imprimível. O acesso on-line e off-line permite que os usuários se lembram de hábitos cruciais sem complexidade desnecessária. Faça o download deste modelo8. Modelo de Excel do Habit Tracker da Ultimate Printablesvista Ultimate Printables O Modelo em Excel do Habit Tracker da Ultimate Printables permite que você rastreie vários novos hábitos em diferentes categorias. Ele permite que você personalize o rastreador de hábitos em um nível granular, até o nome do hábito, o período de rastreamento e o status de conclusão.Portanto, se você quiser melhorar a priorização do trabalho ou garantir que você seja ágil em intervalos regulares, este modelo ajuda.Veja por que você vai adorar:Simplifique o controle de hábitos com um design limpo e minimalista que é fácil de atualizar diariamenteFaça o download e imprima o modelo para um controle off-line sem esforço para um sistema de controle de hábitos digital e físicoApresenta gráficos dinâmicos e barras de progresso que se atualizam em tempo real à medida que você registra o seu progresso, oferecendo feedback visual sobre o seu desempenhoCaso de uso ideal: É ideal para usuários que desejam um rastreador de hábitos minimalista e imprimível. O acesso on-line e off-line permite que os usuários se lembram de hábitos cruciais sem complexidade desnecessária. Faça o download deste modelo9. Modelo de Excel do Habit Tracker da Ultimate Printablesvista Ultimate Printables O Modelo em Excel do Habit Tracker da Ultimate Printables permite que você rastreie vários novos hábitos em diferentes categorias. Ele permite que você personalize o rastreador de hábitos em um nível granular, até o nome do hábito, o período de rastreamento e o status de conclusão.Portanto, se você quiser melhorar a priorização do trabalho ou garantir que você seja ágil em intervalos regulares, este modelo ajuda.Veja por que você vai adorar:Simplifique o controle de hábitos com um design limpo e minimalista que é fácil de atualizar diariamenteFaça o download e imprima o modelo para um controle off-line sem esforço para um sistema de controle de hábitos digital e físicoApresenta gráficos dinâmicos e barras de progresso que se atualizam em tempo real à medida que você registra o seu progresso, oferecendo feedback visual sobre o seu desempenhoCaso de uso ideal: É ideal para usuários que desejam um rastreador de hábitos minimalista e imprimível. O acesso on-line e off-line permite que os usuários se lembram de hábitos cruciais sem complexidade desnecessária. Faça o download deste modelo10. Modelo de Excel do Habit Tracker da Ultimate Printablesvista Ultimate Printables O Modelo em Excel do Habit Tracker da Ultimate Printables permite que você rastreie vários novos hábitos em diferentes categorias. Ele permite que você personalize o rastreador de hábitos em um nível granular, até o nome do hábito, o período de rastreamento e o status de conclusão.Portanto, se você quiser melhorar a priorização do trabalho ou garantir que você seja ágil em intervalos regulares, este modelo ajuda.Veja por que você vai adorar:Simplifique o controle de hábitos com um design limpo e minimalista que é fácil de atualizar diariamenteFaça o download e imprima o modelo para um controle off-line sem esforço para um sistema de controle de hábitos digital e físicoApresenta gráficos dinâmicos e barras de progresso que se atualizam em tempo real à medida que você registra o seu progresso, oferecendo feedback visual sobre o seu desempenhoCaso de uso ideal: É ideal para usuários que desejam um rastreador de hábitos minimalista e imprimível. O acesso on-line e off-line permite que os usuários se lembram de hábitos cruciais sem complexidade desnecessária. Faça o download deste modelo11. Modelo de Excel do Habit Tracker da Ultimate Printablesvista Ultimate Printables O Modelo em Excel do Habit Tracker da Ultimate Printables permite que você rastreie vários novos hábitos em diferentes categorias. Ele permite que você personalize o rastreador de hábitos em um nível granular, até o nome do hábito, o período de rastreamento e o status de conclusão.Portanto, se você quiser melhorar a priorização do trabalho ou garantir que você seja ágil em intervalos regulares, este modelo ajuda.Veja por que você vai adorar:Simplifique o controle de hábitos com um design limpo e minimalista que é fácil de atualizar diariamenteFaça o download e imprima o modelo para um controle off-line sem esforço para um sistema de controle de hábitos digital e físicoApresenta gráficos dinâmicos e barras de progresso que se atualizam em tempo real à medida que você registra o seu progresso, oferecendo feedback visual sobre o seu desempenhoCaso de uso ideal: É ideal para usuários que desejam um rastreador de hábitos minimalista e imprimível. O acesso on-line e off-line permite que os usuários se lembram de hábitos cruciais sem complexidade desnecessária. Faça o download deste modelo12. Modelo de Excel do Habit Tracker da Ultimate Printablesvista Ultimate Printables O Modelo em Excel do Habit Tracker da Ultimate Printables permite que você rastreie vários novos hábitos em diferentes categorias. Ele permite que você personalize o rastreador de hábitos em um nível granular, até o nome do hábito, o período de rastreamento e o status de conclusão.Portanto, se você quiser melhorar a priorização do trabalho ou garantir que você seja ágil em intervalos regulares, este modelo ajuda.Veja por que você vai adorar:Simplifique o controle de hábitos com um design limpo e minimalista que é fácil de atualizar diariamenteFaça o download e imprima o modelo para um controle off-line sem esforço para um sistema de controle de hábitos digital e físicoApresenta gráficos dinâmicos e barras de progresso que se atualizam em tempo real à medida que você registra o seu progresso, oferecendo feedback visual sobre o seu desempenhoCaso de uso ideal: É ideal para usuários que desejam um rastreador de hábitos minimalista e imprimível. O acesso on-line e off-line permite que os usuários se lembram de hábitos cruciais sem complexidade desnecessária. Faça o download deste modelo13. Modelo de Excel do Habit Tracker da Ultimate Printablesvista Ultimate Printables O Modelo em Excel do Habit Tracker da Ultimate Printables permite que você rastreie vários novos hábitos em diferentes categorias. Ele permite que você personalize o rastreador de hábitos em um nível granular, até o nome do hábito, o período de rastreamento e o status de conclusão.Portanto, se você quiser melhorar a priorização do trabalho ou garantir que você seja ágil em intervalos regulares, este modelo ajuda.Veja por que você vai adorar:Simplifique o controle de hábitos com um design limpo e minimalista que é fácil de atualizar diariamenteFaça o download e imprima o modelo para um controle off-line sem esforço para um sistema de controle de hábitos digital e físicoApresenta gráficos dinâmicos e barras de progresso que se atualizam em tempo real à medida que você registra o seu progresso, oferecendo feedback visual sobre o seu desempenhoCaso de uso ideal: É ideal para usuários que desejam um rastreador de hábitos minimalista e imprimível. O acesso on-line e off-line permite que os usuários se lembram de hábitos cruciais sem complexidade desnecessária. Faça o download deste modelo14. Modelo de Excel do Habit Tracker da Ultimate Printablesvista Ultimate Printables O Modelo em Excel do Habit Tracker da Ultimate Printables permite que você rastreie vários novos hábitos em diferentes categorias. Ele permite que você personalize o rastreador de hábitos em um nível granular, até o nome do hábito, o período de rastreamento e o status de conclusão.Portanto, se você quiser melhorar a priorização do trabalho ou garantir que você seja ágil em intervalos regulares, este modelo ajuda.Veja por que você vai adorar:Simplifique o controle de hábitos com um design limpo e minimalista que é fácil de atualizar diariamenteFaça o download e imprima o modelo para um controle off-line sem esforço para um sistema de controle de hábitos digital e físicoApresenta gráficos dinâmicos e barras de progresso que se atualizam em tempo real à medida que você registra o seu progresso, oferecendo feedback visual sobre o seu desempenhoCaso de uso ideal: É ideal para usuários que desejam um rastreador de hábitos minimalista e imprimível. O acesso on-line e off-line permite que os usuários se lembram de hábitos cruciais sem complexidade desnecessária. Faça o download deste modelo15. Modelo de Excel do Habit Tracker da Ultimate Printablesvista Ultimate Printables O Modelo em Excel do Habit Tracker da Ultimate Printables permite que você rastreie vários novos hábitos em diferentes categorias. Ele permite que você personalize o rastreador de hábitos em um nível granular, até o nome do hábito, o período de rastreamento e o status de conclusão.Portanto, se você quiser melhorar a priorização do trabalho ou garantir que você seja ágil em intervalos regulares, este modelo ajuda.Veja por que você vai adorar:Simplifique o controle de hábitos com um design limpo e minimalista que é fácil de atualizar diariamenteFaça o download e imprima o modelo para um controle off-line sem esforço para um sistema de controle de hábitos digital e físicoApresenta gráficos dinâmicos e barras de progresso que se atualizam em tempo real à medida que você registra o seu progresso, oferecendo feedback visual sobre o seu desempenhoCaso de uso ideal: É ideal para usuários que desejam um rastreador de hábitos minimalista e imprimível. O acesso on-line e off-line permite que os usuários se lembram de hábitos cruciais sem complexidade desnecessária. Faça o download deste modelo16. Modelo de Excel do Habit Tracker da Ultimate Printablesvista Ultimate Printables O Modelo em Excel do Habit Tracker da Ultimate Printables permite que você rastreie vários novos hábitos em diferentes categorias. Ele permite que você personalize o rastreador de hábitos em um nível granular, até o nome do hábito, o período de rastreamento e o status de conclusão.Portanto, se você quiser melhorar a priorização do trabalho ou garantir que você seja ágil em intervalos regulares, este modelo ajuda.Veja por que você vai adorar:Simplifique o controle de hábitos com um design limpo e minimalista que é fácil de atualizar diariamenteFaça o download e imprima o modelo para um controle off-line sem esforço para um sistema de controle de hábitos digital e físicoApresenta gráficos dinâmicos e barras de progresso que se atualizam em tempo real à medida que você registra o seu progresso, oferecendo feedback visual sobre o seu desempenhoCaso de uso ideal: É ideal para usuários que desejam um rastreador de hábitos minimalista e imprimível. O acesso on-line e off-line permite que os usuários se lembram de hábitos cruciais sem complexidade desnecessária. Faça o download deste modelo17. Modelo de Excel do Habit Tracker da Ultimate Printablesvista Ultimate Printables O Modelo em Excel do Habit Tracker da Ultimate Printables permite que você rastreie vários novos hábitos em diferentes categorias. Ele permite que você personalize o rastreador de hábitos em um nível granular, até o nome do hábito, o período de rastreamento e o status de conclusão.Portanto, se você quiser melhorar a priorização do trabalho ou garantir que você seja ágil em intervalos regulares, este modelo ajuda.Veja por que você vai adorar:Simplifique o controle de hábitos com um design limpo e minimalista que é fácil de atualizar diariamenteFaça o download e imprima o modelo para um controle off-line sem esforço para um sistema de controle de hábitos digital e físicoApresenta gráficos dinâmicos e barras de progresso que se atualizam em tempo real à medida que você registra o seu progresso, oferecendo feedback visual sobre o seu desempenhoCaso de uso ideal: É ideal para usuários que desejam um rastreador de hábitos minimalista e imprimível. O acesso on-line e off-line permite que os usuários se lembram de hábitos cruciais sem complexidade desnecessária. Faça o download deste modelo18. Modelo de Excel do Habit