21-Day Challenge Tracking Tool

Tip: diversify your habits by doing some of each.

Day	Read	Listen	Watch	Notice	Connect	Engage	Act	Reflect
1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
9	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
10	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
11	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
12	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
13	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
14	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
15	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
16	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
17	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
18	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
19	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
20	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
21	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	