6 TRACKERS · 42 PAGES

Habit, Expense & Fitness Trackers

Simple trackers that make progress visible — without an app.



- 30-day habit tracker
- Monthly expense log
- Fitness and steps tracker

About this resource

Six printable trackers: habits, expenses, fitness, reading, sleep and a 30-day challenge. Progress you can see is progress you keep. This pack includes six clean trackers: a 30-day habit grid, a monthly expense log, a fitness and steps tracker, a reading log, a sleep tracker and a blank 30-day challenge page. Each tracker fits on one page and uses a simple mark-and-review system. A short guide explains how to choose one habit and avoid the common trap of tracking everything at once.

How to use this book

Start with one tracker only. Review it every Sunday and keep the same tracker for at least 30 days.

© SkillBooks.in · For personal, family and single-classroom use.
Commercial resale or redistribution of the files is not permitted.
Every puzzle and exercise in this book was generated and checked by our content engine.

What's inside

- The Science of Self-Tracking — Why measurement drives behavioral transformation
- Section 1: 31-Day Habit Scorecards (6 Months) — Daily habit grids with percentage calculations
- Section 2: Income & Expense Cashflow (8 Sheets) — Transaction registers and balance tracking
- Section 3: Strength & Workout Logs (12 Sessions) — Set-by-set progressive overload workout sheets
- Section 4: Body Transformation & Measurements (4 Sheets) — Girth metrics, body fat % and milestones
- Section 5: Sleep Duration & Recovery (6 Months) — Circadian rhythm graphs and hygiene audits
- Section 6: 100-Workout Milestone Challenge — Visual streak tracker to build permanent momentum

The Science of Self-Tracking

What gets measured gets managed. Decades of behavioral psychology confirm that the simple act of recording an action in real-time dramatically increases adherence and performance.

This tracker system is engineered without unnecessary digital clutter. Physical pen-and-paper tracking creates a tactile reward feedback loop in the brain, fostering deep accountability.

- Track inputs, not just outcomes: Focus on logging workouts and water rather than obsessing over the scale.
- Never miss twice: An off day happens to everyone. The true test of discipline is getting right back on track on day two.
- Review your numbers weekly: Spend 10 minutes analyzing patterns to optimize your upcoming week.

GOOD TO KNOW

Habits are the compound interest of self-improvement. Getting 1% better each day compounds into a 37-fold improvement over a year.

DAILY PRACTICE ROUTINE & COMMITMENT

- [ ] Set a dedicated 15-minute daily focus window without phone or notifications.
- [ ] Work through each exercise completely before checking answers in the back.
- [ ] Review missed questions to understand the underlying rule or method.
- [ ] Celebrate consistency: completing one unit daily beats rushing an entire pack.

My Daily Goal: Complete _____ pages/day · Target Start Time: _____

HABIT TRACKING

Monthly 31-Day Habit Scorecard · Month 1

Track up to 12 daily habits across 31 days. Calculate your monthly completion rate

HABIT / DAILY ROUTINE	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	%
Wake up by 6:00 AM	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
30-Min Workout / Movement	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Read 20 Pages Non-Fiction	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
2.5L Water Hydration	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
No Refined Sugar	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Meditate / Mindfulness	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Zero Alcohol	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Deep Work Sprint (90m)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Daily Walk 8,000+ Steps	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
No Social Media Before 10 AM	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Evening Review & Gratitude	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
In Bed by 10:30 PM	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
DAILY COMPLETION COUNT:																																

HABIT TRACKING

Monthly 31-Day Habit Scorecard · Month 2

Track up to 12 daily habits across 31 days. Calculate your monthly completion rate

HABIT / DAILY ROUTINE	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	%
Wake up by 6:00 AM	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
30-Min Workout / Movement	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Read 20 Pages Non-Fiction	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
2.5L Water Hydration	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
No Refined Sugar	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Meditate / Mindfulness	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Zero Alcohol	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Deep Work Sprint (90m)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Daily Walk 8,000+ Steps	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
No Social Media Before 10 AM	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Evening Review & Gratitude	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
In Bed by 10:30 PM	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
DAILY COMPLETION COUNT:																																

HABIT TRACKING

Monthly 31-Day Habit Scorecard · Month 3

Track up to 12 daily habits across 31 days. Calculate your monthly completion rate

HABIT / DAILY ROUTINE	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	%
Wake up by 6:00 AM	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
30-Min Workout / Movement	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Read 20 Pages Non-Fiction	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
2.5L Water Hydration	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
No Refined Sugar	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Meditate / Mindfulness	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Zero Alcohol	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Deep Work Sprint (90m)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Daily Walk 8,000+ Steps	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
No Social Media Before 10 AM	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Evening Review & Gratitude	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
In Bed by 10:30 PM	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
DAILY COMPLETION COUNT:																																

HABIT TRACKING

Monthly 31-Day Habit Scorecard · Month 4

Track up to 12 daily habits across 31 days. Calculate your monthly completion rate

HABIT / DAILY ROUTINE	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	%
Wake up by 6:00 AM																																
30-Min Workout / Movement																																
Read 20 Pages Non-Fiction																																
2.5L Water Hydration																																
No Refined Sugar																																
Meditate / Mindfulness																																
Zero Alcohol																																
Deep Work Sprint (90m)																																
Daily Walk 8,000+ Steps																																
No Social Media Before 10 AM																																
Evening Review & Gratitude																																
In Bed by 10:30 PM																																
DAILY COMPLETION COUNT:																																

This is a free sample

The complete resource contains 42 pages, 6 tracker systems and a full answer section. Every purchase includes lifetime re-downloads from your SkillBooks account.

Get the full resource at skillbooks.in