

30일 해빗 트래커

하나의 습관을 30일 동안. 해낸 날에 체크하고, 주간 점검으로 무리 없이 이어가세요.

나의 습관

하루 목표

이 습관이 중요한 이유

시작일

종료일

주								점검
1주차	1	2	3	4	5	6	7	쉬워졌나요, 어려워졌나요?
2주차	8	9	10	11	12	13	14	쉬워졌나요, 어려워졌나요?
3주차	15	16	17	18	19	20	21	쉬워졌나요, 어려워졌나요?
4주차	22	23	24	25	26	27	28	쉬워졌나요, 어려워졌나요?
5주차	29	30						30일째:

범례 체크 = 완료 대시(-) = 계획한 휴식일 빈칸 = 놓침 또는 기록 안 함
하루를 놓쳐도 처음부터 다시 시작할 필요는 없습니다. 다음 날 이어가세요.

완료한 날

/ 30

도움이 된 것

30일 후에 유지하거나 바꿀 것