

월간 해빗 트래커

하루에 표시 하나. 작은 루틴이면 충분합니다.

연도 / 월

이번 달의 목표

습관 + 목표	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

범례 체크 = 완료 대시(-) = 계획 없음 빈칸 = 놓침 또는 기록 안 함
이번 달에 없는 날짜에는 줄을 그으세요. 기록 전에 습관을 할 요일을 정해 두세요.

잘된 점

다음 달에 바꿀 한 가지