

# 주간 해빗 트래커

월요일 시작. 시작하기 전에 각 습관을 할 요일을 정하세요.

주 시작일 \_\_\_\_\_

나의 첫 습관 \_\_\_\_\_

| 습관 + 목표 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 | 일 |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|         |   |   |   |   |   |   |   |

범례 체크 = 완료 대시(-) = 계획 없음  
빈칸 = 놓침 또는 기록 안 함. 분 단위 시간처럼 수치를 적어도 좋습니다.

## 계획한 날 돌아보기

이번 주에 잘 맞았던 것은? 방해가 된 것은?

## 다음 주에 바꿀 작은 한 가지