습관 목표 · 당신의 습관 목표를 기록하라.

☐ 1분기 ☐ 2분기 ☐ 3분기 ☐ 4분기

시작일	습관 빈도	시간 트리거	목표 기간

영역: ☐ 신앙 ☐ 지식 ☐ 정서 ☐ 신체 ☐ 부부 ☐ 양육 ☐ 사회 ☐ 직업 ☐ 취미 ☐ 재정

☑ 일람표 · 당신의 진행 과정을 체크하라.

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	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120

핵심 동기 · 당신의 핵심 동기를 쓰고 순위를 매겨라.

다음 단계 · 목표 도달에 필요한 초기 단계를 몇 가지 열거하라.

보상 · 어떻게 기념할 것인가?