

🕒 工作計畫名稱

☐ 第一季 ☐ 第二季 ☐ 第三季 ☐ 第四季

起始日	習慣頻率	時間點	達標期

範 疇 ☐ 心靈 ☐ 智識 ☐ 情感 ☐ 身體 ☐ 婚姻
☐ 親子 ☐ 社交 ☐ 職業 ☐ 嗜好 ☐ 財務

進程

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

動機

1	
2	
3	
4	

步驟

1	
2	
3	
4	
5	
6	

獎勵
