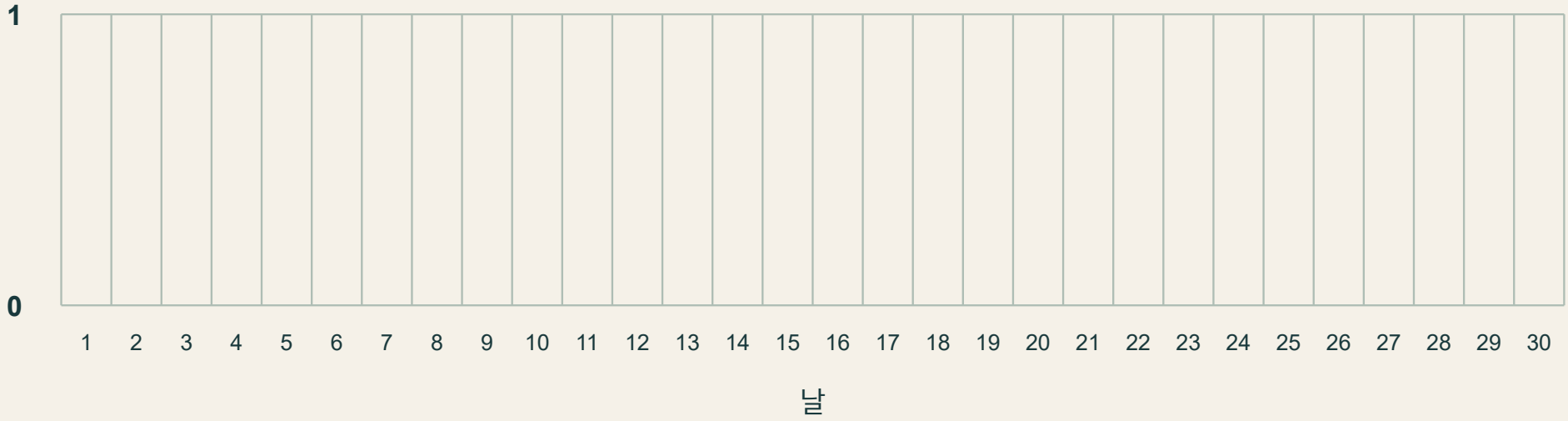
서른 날 손으로 채우는 빈 습관 그래프

나의 행동	나의 단서	최소 버전	검토 날짜

기록한 시도: 1 또는 0



빈칸은 0이 아닙니다. 직접 채우며 자동으로 그리지 않습니다.

가능한 행동 하나를 고르세요. 기회와 실제 시도를 적고 모르는 것은 모르는 채 둡니다. 매주 검토합니다. 서른 날은 관찰 기간이지 보장이 아닙니다.

편집부의 창작 문구와 그림 · Student Wyckoff

Student Wyckoff · 2026-10-25
https://studentwyckoffshop.app/ko/blog/2026-10-25/habit-tracker-and-change#accountability-and-thirty-day-plan