약속 기록과 서른 날 실험

게시일: 2026-10-25

약속 기록과 서른 날 실험

약속 일지는 구체적 약속과 실제 일을 비교합니다. 약속, 증거, 장애물, 다음 조정을 적으세요. 다른 사람이 참여하면 공유할 내용을 합의합니다. 일기가 일을 검증하거나 대신 연락하지 않습니다. 종이는 바로 보이고 앱은 기록을 모으지만 추가 기록은 행동을 도울 때만 유용합니다.

서른 날에는 일상 습관 하나, 단서, 최소 행동, 검토 날짜를 정합니다. 1~7일은 기회와 시도 관찰, 8~14일은 장애물 하나 변경, 15~21일은 유용성 확인, 22~30일은 계속할 것 결정입니다. 건강 초기화나 습관 형성 보장이 아닙니다. 건강 예는 자신에게 맞는 활동의 준비물 챙기기이며 제한 식단이나 치료가 아닙니다.

항목	작성 예	나의 내용
약속	점심 뒤 한 문단 읽기	
증거	페이지와 핵심 한 문장 저장	
실제	두 번 시도; 여행 날 책이 없음	
조정	여행용으로 볼 사본 준비	
검토	다음 주 다시 확인	

서른 날 습관 실험

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

나의 행동: _____

나의 단서: _____

최소 버전: _____

검토 날짜: _____

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 ☐

관찰

날	관찰
7	
14	
21	
30	