활동지 · Student Wyckoff · 나의 하루

월별 습관 기록표

게시일: 2026-10-25

습관 하나를 고르고 기록할 달을 적으세요. 1일부터 31일까지의 행에 실제로 한 행동과 빠뜨린 경우의 짧은 이유를 기록합니다. 선택한 달에 없는 날짜는 사용하지 않습니다. 이 표는 관찰용이며 한 달 안에 습관이 형성된다고 약속하지 않습니다. CSV를 내려받아 자신의 기록을 작성할 수 있습니다.

이름 / 프로젝트: _____

빈칸에 자신의 예시를 작성하세요.

월	날짜	계획한 행동	실제로 한 행동	관찰 내용
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			

월	날짜	계획한 행동	실제로 한 행동	관찰 내용
	14			
	15			
	16			
	17			
	18			
	19			
	20			
	21			
	22			
	23			
	24			
	25			
	26			
	27			
	28			
	29			
	30			
	31			

출처

- jamesclear.com
  https://jamesclear.com/habit-tracker
- My Day: official product
  https://studentwyckoffshop.app/en
- Loop: official site
  https://loophabits.org/
- Habitica: official site
  https://habitica.com/static/home
- Habitica: official project description
  https://github.com/HabitRPG/habitica

Student Wyckoff · https://studentwyckoffshop.app/ko/blog/2026-10-25/habit-tracker-and-change#monthly-habit-template