Пустой ручной график привычки: 30 дней

Моё действие	Мой сигнал	Минимальный вариант	Дата проверки

Записанная попытка: 1 или 0



Пустая ячейка — не ноль. Заполняйте вручную; автопостроения нет.

Выберите одно посильное действие. Отмечайте возможности и реальные попытки; неизвестное не подменяйте точной отметкой. Проверяйте раз в неделю. Тридцать дней — период наблюдения, не гарантия.

Оригинальный текст и иллюстрация редакции · Student Wyckoff