



行动计划

计划日期：_____ 星期（ ） 至 _____ 星期（ ）

我想做：

做多少？

何时做？

每周做多少次？

信心指数 (0-10)?

记录进展(请☑)： ☐星期一 ☐星期二 ☐星期三 ☐星期四 ☐星期五 ☐星期六 ☐星期日

一周进展(请☑)： ☐已完成计划 ☐完成一部份计划 ☐未能完成计划

可贴在当眼处，提醒自己。每天都记录进展。

计划日期：_____ 星期（ ） 至 _____ 星期（ ）

我想做：

做多少？

何时做？

每周做多少次？

信心指数 (0-10)?

记录进展(请☑)： ☐星期一 ☐星期二 ☐星期三 ☐星期四 ☐星期五 ☐星期六 ☐星期日

一周进展(请☑)： ☐已完成计划 ☐完成一部份计划 ☐未能完成计划

可贴在当眼处，提醒自己。每天都记录进展。

