



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。

