过程化目标打卡表

对应练习：**306 过程化目标设定**

T5 行动打卡卡 · 过程化目标 | 大目标 → 每天最小动作 → 30 天只画勾

姓名：_____ 日期：_____

怎么用：不要想"我怎么升职"，问**"为了它，我今天能做的最小动作是什么"**。标准三条：今天就能做、不用等任何人、做完你立刻知道做了没做。**只记录做没做，不记录离目标多远**——大目标太远，盯着它会焦虑；每天的勾才是你能控制的。

我的大目标 只写一个	
每天最小的动作 今天能做 / 不用等人 / 做完立刻知道	
绑在什么后面 刷完牙 / 放下包 / 晚饭后	
状态最差那天的版本	

30 天只画勾，不算"离目标还有多远"

（你只对今天这一个勾负责）

第 1 天 ☐	第 2 天 ☐	第 3 天 ☐	第 4 天 ☐	第 5 天 ☐
第 6 天 ☐	第 7 天 ☐	第 8 天 ☐	第 9 天 ☐	第 10 天 ☐
第 11 天 ☐	第 12 天 ☐	第 13 天 ☐	第 14 天 ☐	第 15 天 ☐
第 16 天 ☐	第 17 天 ☐	第 18 天 ☐	第 19 天 ☐	第 20 天 ☐
第 21 天 ☐	第 22 天 ☐	第 23 天 ☐	第 24 天 ☐	第 25 天 ☐
第 26 天 ☐	第 27 天 ☐	第 28 天 ☐	第 29 天 ☐	第 30 天 ☐

每周日回看一行

（不要因为少就骂自己，目标是连续不是完美）

周次	勾 / 7	这周断了哪天、为什么	下周把动作改小一点：
第 1 周			
第 2 周			
第 3 周			
第 4 周			