微习惯 30 天卡

对应练习：**505 微习惯启动**

T5 行动打卡卡 · 微习惯 | 小到你无法拒绝，30 天只打勾

姓名：_____ 日期：_____

怎么用：微版本要小到"这也太傻了吧"，那才对。**不加量**——你的目标不是"做多少"，是"每天做"，在告诉大脑"我是一个每天做这件事的人"。这个身份一旦建立，量自然会上来；反过来，一开始就加量，多半第 4 天就断。

想养成的习惯 只选一个	
微版本 小到"这也太傻了吧"	例：每天 1 个俯卧撑 / 读 1 页 / 写 50 字 / 深呼吸 3 次
绑在什么后面	例：刷完牙之后、坐到工位打开电脑之后、躺下之后
做到后想多做	可以多做 ☐　但明天还是只做微版本 ☐　（加量是放弃微习惯最常见的原因）

30 天每天一个勾，断一天不重来 （哪怕只做 1 个，也算那天做了）

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 ☐

最长连续 _____ 天 · 30 天里一共做了 _____ 天　□ 已经开始觉得"我就是一个每天做这件事的人"　□ 还没有

这 30 天里，我多做（加量）了 _____ 次，加量之后第二天 _____