# 固定仪式打卡表

对应练习：**506 固定仪式**

T5 行动打卡卡 · 固定仪式 | 早 3 步、晚 3 步，顺序固定 30 天

姓名：_____ 日期：_____

**怎么用：**仪式的关键是**不变**——不要今天早上喝水、明天直接开电脑。顺序固定做一周，大脑就会把那几个动作和"切换状态"连起来。**2–3 个动作就够，不要复杂**；哪天赶时间做一半就做一半，别因此放弃整件事。

## 早仪式 醒来后 5–10 分钟，先不碰手机。顺序固定，每天一样

| | |
|---|---|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |

## 晚仪式 睡前 30 分钟开始：关大灯 / 手机放另一间 / 拉伸 / 看几页书

| | |
|---|---|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |

## 30 天：早、晚各一个勾 （做一半也算做了，重点是大多数时候做）

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

一周后回看：早上起来第一件事还是摸手机吗 ☐ 是 ☐ 不是　做晚仪式的时候，我明显在"降速"吗 ☐ 有 ☐ 没有