

이렇게 사용해요

- ❖ ‘되고 싶은 나’에 대해 생각해 봅니다.

습관이란 ‘작은’ 행동 하나를 바꾸어 ‘인생’ 전체, 삶의 변화를 견인하기 위한 실천입니다.

따라서 이 활동을 진행하면서 지속적으로 ‘나는 어떤 사람이 되고 싶은가?’ ‘내가 되고 싶은 나의 진정한 모습은 무엇인가?’를 생각해 봅니다.

- ❖ 은유와 이미지

‘되고 싶은 나’를 표현하기 어려울 때 은유와 이미지 기법을 활용하면 보다 쉽게 자신의 꿈이나 목적을 찾을 수 있습니다.

- ❖ ‘나’를 들여다봅니다.

우리는 살아가면서 ‘나’의 진짜 모습에 대해 오해하기 일쑤입니다. 때로 자신을 과대평가하기도 하고, 반대로 자신에 대해 자신감을 갖지 못하게 되는 경우도 있습니다. 자신의 강점, 약점, 특징 등을 명확히 알아야 강점은 더욱 발전시키고, 약점은 보완하고, 특징은 살려나갈 수 있습니다. 그래서 이 프로그램 안에서 지속적으로 나의 ‘진짜’ 모습은 무엇인지에 대해 고민합니다.

- ❖ 마법의 숫자 21-66-100

인간의 생각이 가지고 있는 의심, 고정관념 등을 담당하는 대뇌피질과 두려움, 불안을 담당하는 대뇌변연계를 거쳐 습관을 형성하는 최소의 시간 : 21일

행동이 습관으로 자리 잡는데 걸리는 시간 : 66일

그리고 습관이 자동화되는데 걸리는 시간 : 100일

- ❖ 위기의 숫자 : 3-7-14일

망각곡선이 급격하게 기울어지는 시기가 3일입니다. 우리가 어떠한 습관을 형성하는 과정에서 가장 위기가 오는 시간은 행동 시작으로부터 3, 7, 14일째가 되는 날입니다. 이 위기를 잘 넘길 수 있도록 노력합니다.

- ❖ 기록과 확인

위기의 숫자를 넘기기 위한 방법은 지속적인 기록과 확인, 그리고 상호간의 피드백입니다. 이 노트 안에 여러분의 활동을 잘 기록하고 이를 바탕으로 습관 프로그램에 참여하는 동료와 지속적이고 긍정적인 피드백을 주고 받으세요.

프로그램 일정표

일	주요내용	일자	장소	비고
1	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 소개 및 안내 팀조직 및 팀빌딩 아리스토텔레스 선언문 낭독 2025 나의 모습 소개 하이파이브 정하기 식사와 친교 	3/24	사직 4C 에듀카페	첫모임 (오프라인)
2	<ul style="list-style-type: none"> 자기 실천 계획서 온라인 탑재 하루 5분 습관 실천하기 결과 탑재 팀별 지지, 격려 댓글달기 	3/25	온라인 -패드렛	
4	<ul style="list-style-type: none"> 릴레이 문자 보내기(정방향) 	3/27		
8	<ul style="list-style-type: none"> 릴레이 문자 보내기(역방향) 	3/31		
10	<ul style="list-style-type: none"> 2차 모임 공지 	4/2		
12	<ul style="list-style-type: none"> 'happy A' 인증샷 	4/4		
14	<ul style="list-style-type: none"> 5분 일기 올리기 	4/6		
15	<ul style="list-style-type: none"> 아이스브레이킹 및 레크레이션 활동 하이파이브 실천 사례 소개 피드백과 아이디어 더하기 습관 모자이크 만들기 읽을 책 정하고 이유 설명하기 식사 및 친교 	4/7	사직 4C 에듀카페	2차 모임 (오프라인)
16	<ul style="list-style-type: none"> 자기 실천 계획서 온라인 탑재 하루 5분 습관 실천하기 결과 탑재 팀별 지지, 격려 댓글달기 	4/8	온라인 -패드렛	
17	<ul style="list-style-type: none"> 릴레이 문자 보내기(정방향) 	4/9		
18	<ul style="list-style-type: none"> 릴레이 문자 보내기(역방향) 	4/10		
19	<ul style="list-style-type: none"> 온라인 독서 기록장(중간결과) 탑재 3차 모임 공지 'happy A' 인증샷 	4/11		
20	<ul style="list-style-type: none"> 5분 일기 올리기 	4/12		
22	<ul style="list-style-type: none"> 아이스브레이킹 및 레크레이션 활동 하이파이브와 환생 21일(습관토티 공유) 독서활동 공유 : 습관이란 무엇인가? 습관한뽀 ver.2 계획 세우기 : 습관확장 식사 및 친교 	4/14	사직 4C 에듀카페	3차 모임 (오프라인) 습관형성 21일

23	<ul style="list-style-type: none"> • 자기 실천 계획서 온라인 탑재 • 하루 5분 습관 실천하기 결과 탑재 • 팀별 지지, 격려 댓글달기 	4/15	온라인 -패드렛	
26	<ul style="list-style-type: none"> • 릴레이 문자 보내기(정방향) 	4/18		
29	<ul style="list-style-type: none"> • 릴레이 문자 보내기(역방향) 	4/21		
32	<ul style="list-style-type: none"> • 온라인 독서 기록장(중간결과) 탑재 • 4차 모임 공지 • 'happy A' 인증샷 	4/24		
34	<ul style="list-style-type: none"> • 5분 일기 올리기 	4/26		
36	<ul style="list-style-type: none"> • 조별 모임 및 간단한 인사 • 하이파이브 실천 사례 소개(성공과 실패) • 랜선 인증샷 공유 • 야금야금 북클럽 • 습관 카드 만들기 • 식사 및 친교 	4/28	사직 4C 에듀카페	4차 모임 (오프라인)
39	<ul style="list-style-type: none"> • 자기 실천 계획서 온라인 탑재 • 하루 5분 습관 실천하기 결과 탑재 • 팀별 지지, 격려 댓글달기 	5/1	온라인 -패드렛	
42	<ul style="list-style-type: none"> • 릴레이 문자 보내기(정방향) 	5/4		
45	<ul style="list-style-type: none"> • 릴레이 문자 보내기(역방향) 	5/7		
47	<ul style="list-style-type: none"> • 온라인 독서 기록장(중간결과) 탑재 • 5차 모임 공지 • 'happy A' 인증샷 	5/9		
49	<ul style="list-style-type: none"> • 5분 일기 올리기 	5/11		
50	<ul style="list-style-type: none"> • 조별 모임 및 간단한 인사 • 하이파이브 실천 사례 소개(성공과 실패) • 랜선 인증샷 공유 • 야금야금 북클럽 • 습관 카드 만들기 • 식사 및 친교 	5/12	사직 4C 에듀카페	5차 모임 (오프라인)
53	<ul style="list-style-type: none"> • 자기 실천 계획서 온라인 탑재 • 하루 5분 습관 실천하기 결과 탑재 • 팀별 지지, 격려 댓글달기 	5/15	온라인 -패드렛	
56	<ul style="list-style-type: none"> • 릴레이 문자 보내기(정방향) 	5/18		
59	<ul style="list-style-type: none"> • 릴레이 문자 보내기(역방향) 	5/21		
61	<ul style="list-style-type: none"> • 온라인 독서 기록장(중간결과) 탑재 • 6차 모임 공지 • 'happy A' 인증샷 	5/23		

63	• 5분 일기 올리기	5/25		
64	<ul style="list-style-type: none"> • 조별 모임 및 간단한 인사 • 66일간 몸과 마음의 변화 나누기 • 랜선 인증샷 공유 • 야금야금 북클럽 • 습관 카드 만들기 • 식사 및 친교 	5/26	사직 4C 에듀카페	6차 모임 (오프라인) 환생 66일
67	<ul style="list-style-type: none"> • 자기 실천 계획서 온라인 탑재 • 하루 5분 습관 실천하기 결과 탑재 • 팀별 지지, 격려 댓글달기 	5/29	온라인 -패드렛	
70	• 릴레이 문자 보내기(정방향)	6/1		
73	• 릴레이 문자 보내기(역방향)	6/4		
75	<ul style="list-style-type: none"> • 온라인 독서 기록장(중간결과) 탑재 • 7차 모임 공지 • 'happy A' 인증샷 	6/6		
77	• 5분 일기 올리기	6/8		
78	<ul style="list-style-type: none"> • 조별 모임 및 간단한 인사 • 2주간 실천한 내용(소감, 자랑, 사례 발표) • 사례학습-습관실패, 이것을 고쳐보자(CPS) - 해야할 것, 하지 말아야 할 것 구분하기 • 발표와 공유 • 야금야금 북클럽 • 식사 및 친교 	6/9	사직 4C 에듀카페	7차 모임 (오프라인)
82	<ul style="list-style-type: none"> • 자기 실천 계획서 온라인 탑재 • 하루 5분 습관 실천하기 결과 탑재 • 팀별 지지, 격려 댓글달기 	6/13	온라인 -패드렛	
86	• 릴레이 문자 보내기(정방향)	6/17		
90	• 릴레이 문자 보내기(역방향)	6/21		
94	<ul style="list-style-type: none"> • 온라인 독서 기록장(중간결과) 탑재 • 8차 모임 공지 • 'happy A' 인증샷 	6/25		
98	• 5분 일기 올리기	6/29		
99	• 성찰활동, 팀별 발표, 각종 시상, 네트워크 형성	6/30	사직 4C 에듀카페	8차 모임 (오프라인)

*세부일정은 사정상 조정될 수 있습니다.

아리스토텔레스 선언문

하나. 나는 오늘의 습관을 바꿔, 되고 싶은 나를 완성할 것이다.

하나. 좋은 습관형성으로 학생에게 긍정적인 영향을 전하는 교육자가 될 것이다.

하나. 좋은 습관을 통해 나와 학생이 함께 행복한 생활을 할 수 있도록 노력할 것이다.

- **Accept** 나와 공동체 구성원을 있는 모습 그대로 받아들이고 이해합니다.
- **Recognize** 작은 습관 하나를 바꾸는 것이 내 인생의 큰 걸음을 바꾸는 것입니다.
- **Invest** 날마다 즐겁게 나의 시간과 노력을 투자합니다.
- **Support** 함께 살아가기 위하여 공동체 구성원을 돕고 지지합니다.
- **Trust** 공동체 구성원과 프로그램 운영진을 믿고 신뢰합니다.
- **Organize** 프로그램 내용을 항상 준비하고 실천합니다.
- **Tell** 적극적으로 참여하고 의견을 말합니다.
- **Enroll** 빠지지 않고 성실하게 참여합니다.
- **Laugh** 즐겁게 웃으며 배우고 신나게 활동합니다.
- **Endure** 힘들어도 꾸준히 견디며 함께 참여합니다.
- **Succeed** 좋은 습관이 성공적으로 몸에 배도록 노력합니다.

20 . . . 서약자 _____ (인)

탁월한 사람은 운명적으로 태어나거나
습관에 의해 만들어 지거나
교육에 의해 길러진다

아리스토텔레스





나의 꿈은

이다.

꿈을 그리는 순간 그것은 현실이 됩니다.

Hi-Five란?


- 아침에 일어나서 5분동안 하게 될 아침 루틴(routine), 아침 습관을 말합니다.
- 인생은 하루가 쌓여서 만들어지고 하루의 모음은 아침의 창으로부터 시작합니다.
- Habit beyond Science : 과학적이면서 과학을 뛰어넘어 체계적으로 삶을 바꿉니다.
- Hi-Five는 시간의 복리 개념이 포함된 방법입니다.
- 아침-하루-일생-우주로 이어지는 공간확장성이 포함된 개념입니다.

👍 Hi-Five 목록 👍


순	Hi-Five	소요시간	이 습관을 해야 하는 이유
①			
②			
③			
④			
⑤			

* Hi-Five는 아침 활동이 연결되게 논리적으로 작성합니다.


모닝벨이 울리면 바로 소리내어 "5,4,3,2,1 발사"


발사 소리와 함께 기상  해서


알람을 끄고 화장실로 간다.

화장실에서 간단하게 토끼세수  를 하고

부엌으로 가서 물  을 한 잔 마신다.

그리고 거실이나 방에서 큰절(운동)  5회를 하고





침대나 주위를 정리(청소)  한다.

그리고 책상에 앉아서 아침 일기(메모)  세 줄을 기록한다.

— 끝!!! —



HI-Five 100일 달력

일	월	화	수	목	금	토
					3/24 day1	3/25 day2
 3/26 day3	3/27 day4	3/28 day5	3/29 day6	3/30 day7	3/31 day8	4/1 day9
4/2 day10	4/3 day11	4/4 day12	4/5 day13	4/6 day14	4/7 day15	4/8 day16
4/9 day17	4/10 day18	4/11 day19	4/12 day20	 4/13 day21	4/14 day22	4/15 day23
4/16 day24	4/17 day25	4/18 day26	4/19 day27	4/20 day28	4/21 day29	4/22 day30
4/23 day31	4/24 day32	4/25 day33	4/26 day34	4/27 day35	4/28 day36	4/29 day37
4/30 day38	5/1 day39	5/2 day40	5/3 day41	5/4 day42	5/5 day43	5/6 day44
5/7 day45	5/8 day46	5/9 day47	5/10 day48	5/11 day49	5/12 day50	5/13 day51
5/14 day52	5/15 day53	5/16 day54	5/17 day55	5/18 day56	5/19 day57	5/20 day58
5/21 day59	5/22 day60	5/23 day61	5/24 day62	5/25 day63	5/26 day64	5/27 day65
 5/28 day66	5/29 day67	5/30 day68	5/31 day69	6/1 day70	6/2 day71	6/3 day72
6/4 day73	6/5 day74	6/6 day75	6/7 day76	6/8 day77	6/9 day78	6/10 day79
6/11 day80	6/12 day81	6/13 day82	6/14 day83	6/15 day84	6/16 day85	6/17 day86
6/18 day87	6/19 day88	6/20 day89	6/21 day90	6/22 day91	6/23 day92	6/24 day93
6/23 day94	6/24 day95	6/25 day96	6/26 day97	6/27 day98	6/28 day99	 6/29 day100

꿈을 직접 작성하기 전까지는 여러분의 꿈은 단지 꿈일 뿐입니다.
 꿈을 기록하면 목표가 이루어 집니다. - 존 업다이크 -

1주차 나의 걸음

나의
다짐

3일! 작심삼일 통과를 축하해 ^^

1주차 나의 걸음

평균 성공률 : %

일 날짜		1	2	3	4	5	6	7
		/	/	/	/	/	/	/
H I F I V e	①							
	②							
	③							
	④							
	⑤							
습관 성공률(%)								
나를 힘들게 하는 것								

작심삼일 통과 보상계획

Memo



하루를 시작하는 나의 이야기

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--



하루를 시작하는 나의 이야기

월 일 요일

월 일 요일

월 일 요일



Memo

2주차 나의 걸음

나의
다짐

2주차 나의 걸음

평균 성공률 : %

일		8	9	10	11	12	13	14
날짜		/	/	/	/	/	/	/
H I F I V e	①							
	②							
	③							
	④							
	⑤							
습관 성공률(%)								
나를 힘들게 하는 것								

Memo



습관독서

책제목			
지은이		출판사	
읽은기간			
책의 주요 내용		습관과의 관련성	

책제목			
지은이		출판사	
읽은기간			
책의 주요 내용		습관과의 관련성	



하루를 시작하는 나의 이야기

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--



하루를 시작하는 나의 이야기

월 일 요일

--	--	--

월 일 요일

--	--	--

월 일 요일

--	--	--



Memo

3주차 나의 걸음

나의
다짐

21일! 이제 뇌가 익숙해지기 시작했어 ^^

3주차 나의 걸음

평균 성공률 : %

일 날짜		15	16	17	18	19	20	21
		/	/	/	/	/	/	/
H I F I V e	①							
	②							
	③							
	④							
	⑤							
습관 성공률(%)								
나를 힘들게 하는 것								

21일 통과 보상계획

Memo



하루를 시작하는 나의 이야기

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--



하루를 시작하는 나의 이야기

월 일 요일

--	--	--

월 일 요일

--	--	--

월 일 요일

--	--	--



Memo

4주차 나의 걸음

나의
다짐

4주차 나의 걸음

평균 성공률 : %

일		22	23	24	25	26	27	28
날짜		/	/	/	/	/	/	/
H I F I V e	①							
	②							
	③							
	④							
	⑤							
습관 성공률(%)								
나를 힘들게 하는 것								

Memo



1 STEP Jump Up !!!

되고 싶은 나의 모습

개인적인 꿈

직업적인 꿈

💖 꿈을 실현하기 위하여 💖

주습관

보조습관

운동습관

Hi-Five

4주차

순

습관종류

22일

23일

24일

25일

26일

27일

28일

주습관

①

②

③

④

⑤

보조습관

①

②

③

④

⑤

운동습관

①

②

③

④

⑤



하루를 시작하는 나의 이야기

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--



하루를 시작하는 나의 이야기

월 일 요일

월 일 요일

월 일 요일



Memo



습관독서

책제목			
지은이		출판사	
읽은기간			
책의 주요 내용		습관과의 관련성	

책제목			
지은이		출판사	
읽은기간			
책의 주요 내용		습관과의 관련성	

5주차 나의 걸음

나의
다짐

5주차 나의 걸음

평균 성공률 : %

일		29	30	31	32	33	34	35
날짜		/	/	/	/	/	/	/
H I F I V e	①							
	②							
	③							
	④							
	⑤							
습관 성공률(%)								
나를 힘들게 하는 것								

Memo

5주차

순

습관종류

29일

30일

31일

32일

33일

34일

35일

주습관

①

②

③

④

⑤

보조습관

①

②

③

④

⑤

운동습관

①

②

③

④

⑤



하루를 시작하는 나의 이야기

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--



하루를 시작하는 나의 이야기

월 일 요일

월 일 요일

월 일 요일



Memo

6주차 나의 걸음

나의
다짐

6주차 나의 걸음

평균 성공률 : %

일		36	37	38	39	40	41	42
날짜		/	/	/	/	/	/	/
H I F I v e	①							
	②							
	③							
	④							
	⑤							
습관 성공률(%)								
나를 힘들게 하는 것								

Memo

6주차

순

습관종류

36일

37일

38일

39일

40일

41일

42일

주습관

①

②

③

④

⑤

보조습관

①

②

③

④

⑤

운동습관

①

②

③

④

⑤



하루를 시작하는 나의 이야기

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--



하루를 시작하는 나의 이야기

월 일 요일

--	--	--

월 일 요일

--	--	--

월 일 요일

--	--	--



Memo



습관독서

책제목			
지은이		출판사	
읽은기간			
책의 주요 내용		습관과의 관련성	

책제목			
지은이		출판사	
읽은기간			
책의 주요 내용		습관과의 관련성	

7주차 나의 걸음

나의
다짐

7주차 나의 걸음

평균 성공률 : %

일		43	44	45	46	47	48	49
날짜		/	/	/	/	/	/	/
H I F I V e	①							
	②							
	③							
	④							
	⑤							
습관 성공률(%)								
나를 힘들게 하는 것								

Memo

7주차

순

습관종류

43일

44일

45일

46일

47일

48일

49일

주습관

①

②

③

④

⑤

보조습관

①

②

③

④

⑤

운동습관

①

②

③

④

⑤



하루를 시작하는 나의 이야기

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--



하루를 시작하는 나의 이야기

월 일 요일

월 일 요일

월 일 요일



Memo

8주차 나의 걸음

나의
다짐

8주차 나의 걸음

평균 성공률 : %

일		50	51	52	53	54	55	56
날짜		/	/	/	/	/	/	/
H I F I v e	①							
	②							
	③							
	④							
	⑤							
습관 성공률(%)								
나를 힘들게 하는 것								

Memo

8주차

순	습관종류	50일	51일	52일	53일	54일	55일	56일
---	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

	주습관							
①								
②								
③								
④								
⑤								

	보조습관							
①								
②								
③								
④								
⑤								

	운동습관							
①								
②								
③								
④								
⑤								



하루를 시작하는 나의 이야기

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--



하루를 시작하는 나의 이야기

월 일 요일

월 일 요일

월 일 요일



Memo



습관독서

책제목			
지은이		출판사	
읽은기간			
책의 주요 내용		습관과의 관련성	

책제목			
지은이		출판사	
읽은기간			
책의 주요 내용		습관과의 관련성	

9주차 나의 걸음

나의
다짐

9주차 나의 걸음

평균 성공률 : %

일		57	58	59	60	61	62	63
날짜		/	/	/	/	/	/	/
H I F I V e	①							
	②							
	③							
	④							
	⑤							
습관 성공률(%)								
나를 힘들게 하는 것								

Memo

9주차

순	습관종류	57일	58일	59일	60일	61일	62일	63일
---	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

	주습관							
①								
②								
③								
④								
⑤								

	보조습관							
①								
②								
③								
④								
⑤								

	운동습관							
①								
②								
③								
④								
⑤								



하루를 시작하는 나의 이야기

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--



하루를 시작하는 나의 이야기

월 일 요일

--	--	--

월 일 요일

--	--	--

월 일 요일

--	--	--



Memo

10주차 나의 걸음

나의
다짐

66일! 행동이 습관으로 자리 잡았네 ^^

10주차 나의 걸음

평균 성공률 : %

일 날짜		64	65	66	67	68	69	70
		/	/	/	/	/	/	/
H I F I V e	①							
	②							
	③							
	④							
	⑤							
습관 성공률(%)								
나를 힘들게 하는 것								

66일 통과 보상계획

Memo



2 STEP Jump Up !!!

되고 싶은 나의 모습

개인적인 꿈

직업적인 꿈

💖 꿈을 실현하기 위하여 💖

주습관

보조습관

운동습관

Hi-Five

10주차

순

습관종류

64일

65일

66일

67일

68일

69일

70일

주습관

①

②

③

④

⑤

보조습관

①

②

③

④

⑤

운동습관

①

②

③

④

⑤



하루를 시작하는 나의 이야기

월요일 월요일 월요일

월요일 월요일 월요일

월요일 월요일 월요일

월요일 월요일 월요일



하루를 시작하는 나의 이야기

월 일 요일

--	--	--

월 일 요일

--	--	--

월 일 요일

--	--	--



Memo



습관독서

책제목			
지은이		출판사	
읽은기간			
책의 주요 내용		습관과의 관련성	

책제목			
지은이		출판사	
읽은기간			
책의 주요 내용		습관과의 관련성	

66일의 체험

변화된 나를 소개합니다.

11주차 나의 걸음

나의
다짐

11주차 나의 걸음

평균 성공률 : %

일		71	72	73	74	75	76	77
날짜		/	/	/	/	/	/	/
H I F I V e	①							
	②							
	③							
	④							
	⑤							
습관 성공률(%)								
나를 힘들게 하는 것								

Memo

11주차

순

습관종류

71일

72일

73일

74일

75일

76일

77일

주습관

①

②

③

④

⑤

보조습관

①

②

③

④

⑤

운동습관

①

②

③

④

⑤



하루를 시작하는 나의 이야기

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--



하루를 시작하는 나의 이야기

월 일 요일

--	--	--

월 일 요일

--	--	--

월 일 요일

--	--	--



Memo

12주차 나의 걸음

나의
다짐

12주차 나의 걸음

평균 성공률 : %

일		78	79	80	81	82	83	84
날짜		/	/	/	/	/	/	/
H I F I v e	①							
	②							
	③							
	④							
	⑤							
습관 성공률(%)								
나를 힘들게 하는 것								

Memo

12주차

순

습관종류

78일

79일

80일

81일

82일

83일

84일

주습관

①

②

③

④

⑤

보조습관

①

②

③

④

⑤

운동습관

①

②

③

④

⑤



하루를 시작하는 나의 이야기

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--



하루를 시작하는 나의 이야기

월 일 요일

--	--	--

월 일 요일

--	--	--

월 일 요일

--	--	--



Memo



습관독서

책제목			
지은이		출판사	
읽은기간			
책의 주요 내용		습관과의 관련성	

책제목			
지은이		출판사	
읽은기간			
책의 주요 내용		습관과의 관련성	

13주차 나의 걸음

나의
다짐

13주차 나의 걸음

평균 성공률 : %

일 날짜		85	86	87	88	89	90	91
H I F I V e	①							
	②							
	③							
	④							
	⑤							
습관 성공률(%)								
나를 힘들게 하는 것								

Memo

13주차

순

습관종류

85일

86일

87일

88일

89일

90일

91일

주습관

①

②

③

④

⑤

보조습관

①

②

③

④

⑤

운동습관

①

②

③

④

⑤



하루를 시작하는 나의 이야기

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--



하루를 시작하는 나의 이야기

월 일 요일

--	--	--

월 일 요일

--	--	--

월 일 요일

--	--	--



Memo

14주차 나의 걸음

나의
다짐

14주차 나의 걸음

평균 성공률 : %

일		92	93	94	95	96	97	98
날짜		/	/	/	/	/	/	/
H I F I V e	①							
	②							
	③							
	④							
	⑤							
습관 성공률(%)								
나를 힘들게 하는 것								

Memo

14주차

순

습관종류

92일

93일

94일

95일

96일

97일

98일

주습관

①

②

③

④

⑤

보조습관

①

②

③

④

⑤

운동습관

①

②

③

④

⑤



하루를 시작하는 나의 이야기

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--



하루를 시작하는 나의 이야기

월 일 요일

--	--	--

월 일 요일

--	--	--

월 일 요일

--	--	--



Memo



습관독서

책제목			
지은이		출판사	
읽은기간			
책의 주요 내용		습관과의 관련성	

책제목			
지은이		출판사	
읽은기간			
책의 주요 내용		습관과의 관련성	

15주차 나의 걸음

나의
다짐

15주차 나의 걸음

평균 성공률 : %

일 날짜		99	100	101	102	103	104	105
H I F I V e	①							
	②							
	③							
	④							
	⑤							
습관 성공률(%)								
나를 힘들게 하는 것								

100일 통과 보상계획

Memo

15주차

순

습관종류

99일

100일

101일

102일

103일

104일

105일

주습관

①

②

③

④

⑤

보조습관

①

②

③

④

⑤

운동습관

①

②

③

④

⑤



하루를 시작하는 나의 이야기

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--

월요일 월요일 월요일

--	--	--



하루를 시작하는 나의 이야기

월 일 요일

월 일 요일

월 일 요일



Memo



성찰일지

되고 싶은 나의 모습

개인적인 꿈

직업적인 꿈

변화된 나는

나의 다짐

[illegible]



Note

[illegible]



Note

This image shows a full page of a handwriting practice worksheet. It consists of multiple sets of three horizontal dashed lines, providing a guide for letter height and placement. The lines are evenly spaced across the entire page, which is otherwise blank and white.



Note

[illegible]



Note

This image shows a full page of a handwriting practice worksheet. It consists of multiple sets of three horizontal dashed lines, providing a guide for letter height and placement. The lines are evenly spaced across the entire page, leaving ample room for writing practice. There is no text or other markings on the page.



Note

[illegible]

[illegible]



Note

[illegible]



Note

[illegible]



Note

This image shows a full page of a handwriting practice worksheet. It consists of multiple sets of three horizontal dashed lines, providing a guide for letter height and placement. The lines are evenly spaced across the entire page, leaving ample room for writing practice. There is no text or other markings on the page.



Note

[illegible]



Note

[illegible]

This image shows a full page of white paper designed for handwriting practice. It features 20 evenly spaced, horizontal dashed gray lines that run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

우리 가수를 소개합니다.

순번	성명	연락처	내용	비고
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				