**21天养成好习惯督促表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **执行人：** | **目标：** | | **监督人：** | | **时间：\_\_月\_\_日 至 \_\_月\_\_日** | |
| **第一阶段：1—7天为改变期** | | **这个阶段你必须不时提醒自己注意改变，并刻意要求自己。因为你一不留意，你的坏情绪、坏毛病就会浮出水面，让你又回到从前。** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **日期** | **日期** | **日期** | **日期** | **日期** | **日期** | **日期** |
| 我们的目标开始了 | 完美的一天，再接再厉 | 我们离目标更迈进了一步 | 做对的事情，比把事情做对重要 | 没有天生的习惯，只有不断培养的习惯 | 拥有梦想只是一种智力，实现梦想才是一种能力 | 已经完成目标的1/3了 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **第二阶段：8—14天为要求期** | | **经过一周的刻意改变，但你不可大意，一不留神，你的坏习惯、坏毛病还会再来破坏你，让你回到从前，所以，你还要提醒自己，要求自己。** | | | | |
| **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
| **日期** | **日期** | **日期** | **日期** | **日期** | **日期** | **日期** |
| 人之所以能，是相信能 | 每天告诉自己一次，“我真的很不错” | 凡是要三思，但比三思更重要的是三思而行 | 离目标还有一半啦 | 明天的希望，让我们忘了今天的痛苦。 | 只要路是对的，就不怕路远 | 还剩目标的1/3了 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **第三阶段：15—21天为稳定期** | | **会使新习惯称为你工作的一部分，在这个阶段，你已经不必刻意要求自己，它已经像你抬手看手表一样的自然了。** | | | | |
| **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** |
| **日期** | **日期** | **日期** | **日期** | **日期** | **日期** | **日期** |
| 我们成功因为我志在成功 | 欲望以提升热枕，毅力以磨平高山 | 你可以选择的“三心”：信心、恒心、决心 | 只有你爬到山顶了，这座山才会支撑着你 | 只要我们能梦想的，我们就能实现 | 还剩一天，我们要坚持！ | 至于目标完成 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **备注：每天完成后监督人打“√”，一个好习惯的培养，需要21天，请每天坚持！** | | | | | | |