

Phiếu rèn tự kỷ luật 7 ngày

Một việc nhỏ, một giờ cố định, một câu "nếu... thì...". Làm đủ bảy ngày rồi xem lại.

Việc nhỏ tôi chọn (làm xong trong 10 phút)

Giờ cố định / làm sau việc nào

Bản tối thiểu cho ngày tệ (khoảng 2 phút, vẫn tính là đã làm)

Ba câu "nếu... thì..." của tôi

Nếu thì tôi

Nếu thì tôi

Nếu thì tôi

Cám dỗ tôi đẩy ra xa (ví dụ giả định: để điện thoại ở phòng khác trong lúc làm)

Bảy ngày

Ngày 1	Ngày 2	Ngày 3	Ngày 4	Ngày 5	Ngày 6	Ngày 7

Xem lại sau 7 ngày

Ngày nào khó nhất, vì sao

Một điều tôi sửa cho 7 ngày tới

Lỡ một ngày thì không sao, đừng để lỡ hai ngày liền. Nếu mệt, buồn hoặc mất ngủ kéo dài nhiều tuần, hãy đi khám; phiếu này không thay thế bác sĩ.