* 습관리스트 작성법

1. 방법: 자신이 가진 모든 습관을 아래 습관리스트에 적는다. 내게 이득이 되는 습관은 '+', 이득이 되지 않는 습관은 '-'를 적는다. 강도를 체크하기 위해 -10 ~ +10 사이로 점수를 써 볼수도 있다.

2. 목적 : 자신의 습관 리스트를 작성하여 현재 자신의 습관 상황을 체크하기 위함

습관 리스트	점수표
	U 1
	_

人引 引ょ亡	对人立
습관 리스트	점수표