

✦ SOONLI

30日習慣追踪表

每日习惯追踪表 · Daily Habit Tracker

日期: ____月 ____日 ____日 星期: _____

今日习惯追踪表 3日

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

完成次数

—
%

完成天数

—
日

完成比例

—
%

日期	习惯 1	习惯 2	习惯 3	习惯 4	习惯 5
1日					
2日					
3日					
4日					
5日					
6日					
7日					
8日					
9日					
10日					

▼ 继续追踪 ▼

日期	习惯 1	习惯 2	习惯 3	习惯 4	习惯 5
11日					
12日					
13日					
14日					
15日					

□□	□□ 1	□□ 2	□□ 3	□□ 4	□□ 5
16□					
17□					
18□					
19□					
20□					

▼ □□□ □□ □□ ▼

□□	□□ 1	□□ 2	□□ 3	□□ 4	□□ 5
21□					
22□					
23□					
24□					
25□					
26□					
27□					
28□					
29□					
30□					

□ □□ □□ / **Weekly Reflection**

✦ **SOONLI Digital Goods**

"□□□□ □□□ □□□" — *Consistency beats talent.*

© 2026 SOONLI · □□ □□□ □□□