

	TRIGGER	HABIT	REWARD	A	S	S	R	K	J	S	TOTAL
				21/1	22/1	23/1	24/1	25/1	26/1	27/1	
SPIRITUAL	Notifikasi dari aplikasi adzan	Sholat Awal Waktu	Bila tercapai 80% dalam sepekan akan makan di all you can eat	100	80	100	60	80	100	80	86 <small>rata2</small>
PHYSICAL	Bangun tidur, Pk 10.00, Pk 16.00	Minum Air putih 3 Liter	Bila tercapai 75% dalam sepekan akan menghadiahi diri Sepatu baru	100	100	100	50	100	90	80	89
SOCIAL	Setiap Pk 06.15	Sarapan Bersama Keluarga	Bila tercapai 75% dalam sepekan akan jalan jalan keluarga	100	100	100	0	100	0	100	71
WORK / STUDY	Tepat menjelang tidur	Membaca Buku min 1 Halaman	Bila tercapai 80% dalam sepekan akan menghadiahi diri Celana Baru	100	100	0	0	100	0	0	43
*Max 3 – 7 Habit											
DAILY SCORE				100	95	75	28	95	48	65	72

WHICH HABITS / ROUTINES HAVE BECOME AUTOMATIC FOR ME?

Alhamdulillah, Habit Sholat Awal waktu dan Minum Air Putih 3 liter sehari mulai terbentuk namun masih perlu dikawal dalam beberapa pekan ke depan.

WHICH HABITS / ROUTINES AM I STILL STRUGGLING WITH, AND WHAT CAN I TRY DIFFERENTLY NEXT WEEK?

Habit Membaca Buku min 1 Halaman masih perlu belum terbentuk, saya akan siapkan meja di samping tempat tidur untuk menyimpan buku yang akan dibaca

Note

Accountability Partner

(Pasangan/Teman/Mentor)