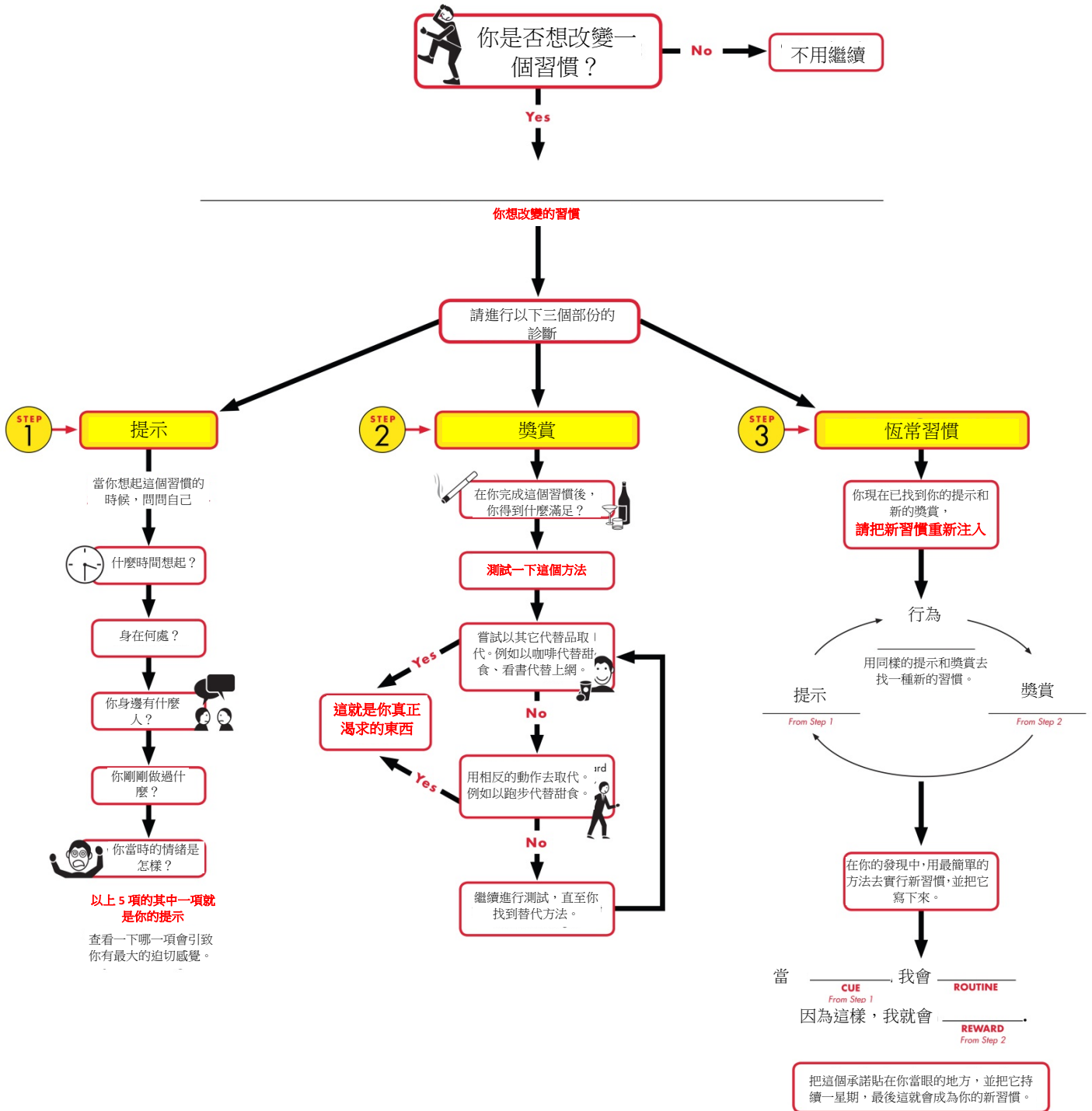


怎樣改變一個習慣



我 _____ (姓名) 想要改變的習慣是： _____ (舊習慣)

當 _____ (提示)，我會 _____ (新行為)。

因為這樣，我就會 _____ (獎賞)。

(過了一段時間後)

我已把這個新習慣維持了 _____ (時間)，我已成功改變舊習慣了。