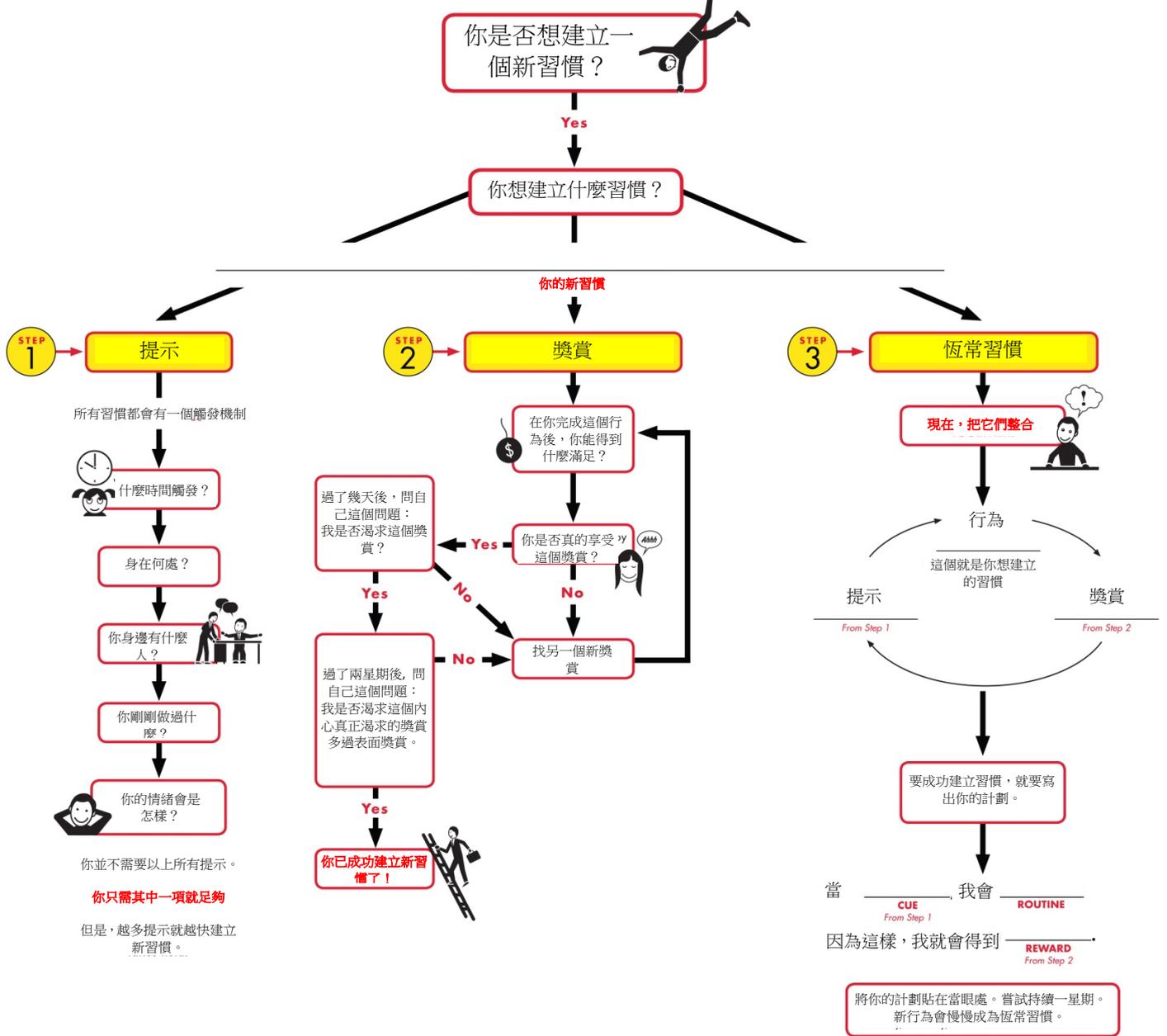


怎樣建立一個新習慣



我_____ (姓名) 想要建立的習慣是：_____ (新習慣)

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)，我已成功建立新習慣了。