「小小改變,我可以!」30 天挑戰計畫書						
挑戰者 簽名			見證			
我要改變:	<u>₩</u>					
因為:						
我的執行方法	妙招1: 妙招2:				hu:8	
1%- 11% 1777	妙招 3:	妙招 3:				
挑戰目標:						
改變後的好處:						
30 天執行記錄表						
Day01 Da	1902	Day03	Day04	Day05	Day06	
Day07 Da	1908	Day09	Day10	Day11	Day12	
Day13 Da	ay14	Day15	Day16	Day17	Day18	
Day19 Da	ay20	Day21	Day22	Day23	Day24	
Day25	ay26	Day27	Day28	Day29	Day30	
Generalisensensensensensensensensensensensensens	7 1867 1867 1867 1867 1867 1867 1867 1867 1867 1867 1867 1867 1867 1867 1867		(1801 1801 1801 1801 1801 1801 1801 1801	(1871 1887 1887 1887 1887 1887 1887 1887	TAN BUNDUNG BU	