

시작 조건·행동·완료 기준 체크리스트

무엇을 할지만 적지 않고 언제 시작하고 어느 상태에서 멈출지 한 줄로 정리하는
기본 체크리스트 양식입니다.

시작 조건	한 가지 행동	완료 기준
☐ 저녁 식사가 끝나면	식탁 위 물건을 제자리와 임시 바구니로 나눈다	식탁 상판에 물건이 없음
☐ 마지막으로 싱크대를 쓸 때	음식물을 비우고 그릇을 한쪽에 모은다	배수구와 조리 통로가 비어 있음
☐ 잠자기 전 현관을 지날 때	내일 들고 갈 가방과 열쇠를 한곳에 둔다	가방과 열쇠가 현관 선반에 있음
☐		
☐		
☐		
☐		

일주일 뒤 바꿀 점