

하루 15분 집안 리셋 체크리스트

내일 아침의 동선을 막는 네 구역만 골라 시간 상한과 중단 기준을 함께 적는 저녁 리셋 양식입니다.

오늘의 상한 15분 · 네 구역만 끝내기

1

구역 1

완료

최소 행동

중단 기준

2

구역 2

완료

최소 행동

중단 기준

3

구역 3

완료

최소 행동

중단 기준

4

구역 4

완료

최소 행동

중단 기준