

---



# 储蓄日记

---



30 天引导式日记



追踪表

由 LoomJournals 制作

---

# 如何使用本日记

---

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

- 1 每天留出几分钟时间来书写
- 2 真诚地、自由地书写，不要自我评判
- 3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯
- 4 每周回顾自己的日记，发现规律

- 
- 在每天顶部写下您的储蓄目标（如度假基金、应急储备）
  - 记录您今天存了多少——即使是小金额也算
  - 更新累计总额以查看您的累积进度
  - 评估您的储蓄连续天数，从1（刚开始）到10（未中断的一致性）
  - 如果今天保持在支出计划内，勾选预算框



扫描获取本日记的详细使用指南

## 储蓄日记

日期: \_\_\_\_\_

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
储蓄目标	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
今日储蓄金额	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
总储蓄额	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
连续储蓄天数	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
是否控制在预算内	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

备注

---

---

---

---

---

---

---

---

## 储蓄日记

日期: \_\_\_\_\_

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
储蓄目标	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
今日储蓄金额	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
总储蓄额	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
连续储蓄天数	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
是否控制在预算内	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

备注

---

---

---

---

---

---

---

## 储蓄日记

日期: \_\_\_\_\_

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
储蓄目标	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
今日储蓄金额	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
总储蓄额	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
连续储蓄天数	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
是否控制在预算内	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

备注

---

---

---

---

---

---

---

## 储蓄日记

日期: \_\_\_\_\_

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
储蓄目标	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
今日储蓄金额	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
总储蓄额	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
连续储蓄天数	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
是否控制在预算内	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

备注

---

---

---

---

---

---

---

## 储蓄日记

日期: \_\_\_\_\_

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
储蓄目标	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
今日储蓄金额	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
总储蓄额	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
连续储蓄天数	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
是否控制在预算内	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

备注

---

---

---

---

---

---

---