ا کیوم لبناء عادة :

| | يرة، سوف أبدأ : | خلال 3 أسابيع صغب |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| عادة حسنة | ä | صديق المساءلا |
| | هٔ لي لأنه : | هذه العادة مهمة |
| | اً لأنه : أنا رائع اس لديك لبناء هذه | أستطيع فعله أستطيع فعله ما مدى الحما |
| 0 | ε μ (| |
| متحمس انطلق وانتصر | قد أكون مستعداً حاول مجدداً مرة أخرى عندما تكون متحمساً | لست مهتماً ارم هذه الورقة بعيدا وأكمل حياتك |
| | بشكل أكبر الاستسلام سوف أقوم بـ : ـ | |
| ع هدفك | عكسي للأيام حتى تبلغ | العد الا |
| تسعة ستة ثلاثة ر ثمانية خمسة اثنان سبعة أربعة واحد | شرخمسة عشراثنا عشر سرأربعة عشرإحدم عشر ثلاثة عشرعشرة | عشرون سبعة عش تسعة عشر ستة عشر |
| | | حائنتى : |