

أنا يوم لبناء عادة :

خلال 3 أسابيع صغيرة، سوف أبدأ : _____

صديق المساءلة ☐ عادة ☐
حسنة ☐

هذه العادة مهمة لي لأنه : _____

أستطيع فعلها لأنه : ☐ أنا رائع ☐ لدي أحد يساعدني ☐
☐ أنا أستحقه ☐ لا خيار

ما مدى الحماس لديك لبناء هذه العادة الجيدة



عندما يكون لدي الرغبة بالاستسلام سوف أقوم ب: _____

العد العكسي للأيام حتى تبلغ هدفك

واحد وعشرون ☐ ثمانية عشر ☐ خمسة عشر ☐ اثنا عشر ☐ تسعة ☐ ستة ☐ ثلاثة ☐
عشرون ☐ سبعة عشر ☐ أربعة عشر ☐ إحدى عشر ☐ ثمانية ☐ خمسة ☐ اثنان ☐
تسعة عشر ☐ ستة عشر ☐ ثلاثة عشر ☐ عشرة ☐ سبعة ☐ أربعة ☐ واحد ☐

جائزتي :