

		30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	Protocols
																																اصحي بدري
																																مقيش حلويات + فاست فود
																																مقيش موبايل بعد الصحيان بساعتين
																																مقيش موبايل قبل النوم بساعتين
																																تمرين
																																النوم قبل الساعه 12
																																الصلاة في المسجد
																																قراءة كتاب   معلومة جديدة
																																الورد اليومي للقرآن
																																مقيش عادة سلبية (تدخين، أباحية، غيره)
																																المشي 25 دقيقة
																																500 ذكر
																																شرب 3 لتر مياه
																																Total points from 13
																																وقت الشغل   المذاكرة؟
																																screen time in HRS
																																النوم
																																3-5HRS
																																6HRS
																																7-8HRS
																																8+ HRS
																																(:  ): مزاجك اليومي
																																points chart
																																13
																																12
																																11
																																10
																																9
																																8
																																7
																																6
																																5
																																4
																																3
																																2
																																1