

امروز / /

امروز این قانون را رعایت می‌کنم

عادت‌هایی که دارد در من تثبیت می‌شود

روتین شب:

روتین صبح:

شکر گزارم برای:

مهم و فوری:

مهم‌ترین کار امروز: (در راستای اهداف میان مدت و بلند مدت)

کارهای کوچک:

کار بعدی: (مهم و غیر فوری)

آیا پیاده روی یا ورزش کرده‌ام؟

چقدر مایعات نوشیدم:

میزان موفقیت امروزم: (۱۰ تا ۱) ☐ دلیل نمره ای که به خودم داده‌ام این است که
.....
.....