

امروز این قانون را رعایت می‌کنم:

- شنبه
- یکشنبه
- دوشنبه
- سه‌شنبه
- چهارشنبه
- پنج‌شنبه
- جمعه

حداقل یک گام در مسیر این هدف‌ها بردارم

---



---



---



---

این کارها را فراموش نکنم

---



---



---



---

عادت‌هایی که باید تثبیت شود

تا امروز مجموعاً ..... روز متوالی است که روزانه پانزده دقیقه به فعالیت ..... اختصاص داده‌ام.

اگر تا پایان شب از این گزارش راضی بودم

- فردا:  
 در طول هفته‌ی آینده:

اگر وقت شد

---



---



---



---

تماس‌های ضروری امروز

---



---



---

بهتر است امروز اینها را بخرم

---



---



---

آیا یک تمرین در متمم حل کرده‌ام؟



آیا پیاده‌روی کرده‌ام؟

آیا یک درس در متمم خوانده‌ام؟



آیا مایعات می‌نوشم؟

یک روز دیگر به اینها فکر می‌کنم - امروز باید فراموش شوند

---



---



---



---

این کارها باید امروز جمع شوند

---



---



---



---