عدّ خط الأساس للعادة: 14 يومًا

عُدّ العادة قبل أن تحاول تغييرها

طريقة الاستخدام

1. لمدة 14 يومًا، لا تحاول تغيير أي شيء. فقط عُدّ في كل مرة تحدث فيها العادة.
2. في نهاية كل يوم، اكتب العدّ والمحفّز الأكثر شيوعًا والوقت الذي حدثت فيه أكثر.
3. المتوسط اليومي = الإجمالي ÷ 14. حدّد هدفك الأول أقل قليلًا من هذا المتوسط.

تاريخ البدء _____ العادة المعدودة _____

ما الذي يُحسب مرة واحدة _____

اليوم	التاريخ	العدّ	المحفّز الرئيسي	وقت الذروة	ملاحظة
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
الإجمالي					

المتوسط اليومي، والهدف الأول، والخطة

© 2026 GiveMeMood