COUNTER APP — TALLY & CLICKER · ورقة قابلة للطباعة

عدّ خط الأساس للعادة: 14 يومًا

عُدّ العادة قبل أن تحاول تغييرها

تاريخ البدء _____ العادة المعدودة _____

ما الذي يُحسب مرة واحدة _____

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.

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