COUNTER APP — TALLY & CLICKER · ورقة قابلة للطباعة

متتبّع العادات: الإجماليات الأسبوعية

عدّات يومية، وإجمالي أسبوعي مقابل الهدف، ونظرة على الشهر كاملًا

طريقة الاستخدام

1. اكتب كل عادة ووحدتها (أكواب، صفحات، دقائق، مرات) وهدفك الأسبوعي.
2. اكتب العدّ كل يوم. ويوم الأحد اجمع الأسبوع وضع علامة إن كنت بلغت الهدف.
3. انسخ كل إجمالي أسبوعي إلى جدول الشهر. انظر إلى الاتجاه العام، لا إلى يوم سيئ واحد.

الأسبوع ابتداءً من _____

الاسم _____

الشهر _____

الهدف الرئيسي لهذا الشهر _____

هذا الأسبوع

العادة (الوحدة)	الهدف / الأسبوع	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد	إجمالي الأسبوع	تحقق؟

نظرة على الشهر (الإجماليات الأسبوعية)

العادة	الهدف / الأسبوع	الأسبوع 1	الأسبوع 2	الأسبوع 3	الأسبوع 4	الأسبوع 5	إجمالي الشهر	ملاحظة

© 2026 GiveMeMood