

شکرگزاری:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تاریخ: / /

اهداف امروز:

○

○

○

عادت ها :

○ نوشیدن آب: ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○

○ خواب کافی

○ ورزش روزانه

○ مدیتیشن

یادداشت :

.....

.....

.....

.....

برنامه امروز:

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

..... جمله انگیزشی امروز :

..... قدردانی از خودم :