مخطط النجاح

أنا _____ سأكمل مهماتي وأصبح فارسًا جريئًا وشجاعًا.

التاريخ: يوم/شهر الى يوم/شهر

المهمات

- توقفت عن شرب السوائل قبل النوم بساعة الى ساعتين.
- لم أقم اليوم بتناول اي مشروبات تحتوي على الكافيين (مثل المشروبات الغازية، الشاي، القهوة، الشوكولاتة).
- استخدمت المرحاض من ٤ إلى ٧ مرات اليوم.
- قضيت حاجتي مباشرة قبل النوم.
- لم أستخدم أي أجهزة إلكترونية قبل النوم.
- استيقظت جافا اليوم!

الأسبوع الثاني

السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد
★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★

الأسبوع الأول

السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد
★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★

دراي نايت

BH-MNM-2400008