

امروز این قانون را رعایت می‌کنم:

- شنبه
- یکشنبه
- دوشنبه
- سه‌شنبه
- چهارشنبه
- پنج‌شنبه
- شنبه

حداقل یک گام در مسیر این هدفها بردارم

این کارها را فراموش نکنم

عادت‌هایی که باید تثبیت شود

اگر وقت شد

تا امروز مجموعاً روز متوالی است که روزانه پانزده دقیقه به فعالیت اختصاص داده‌ام

اگر تا پایان شب از این گزارش راضی بودم

- فردا:
- در طول هفته آینده:

تماس‌های ضروری امروز

بهتر است امروز اینها را بخرم

آیا یک تمرین در متعم حل کرده‌ام؟

آیا یک درس در متعم خوانده‌ام؟



آیا بیادم‌روی کرده‌ام؟



آیا مایعات می‌نوشم؟

یک روز دیگر به اینها فکر می‌کنم - امروز نباید فراموش شوند

این کارها باید امروز جمع شوند