

جدول ثبت عادت ها

تکیه گاه	رفتار جدید	احساس شادی	هویت
عادت روزانه فعلی در زندگی تان که انجام عادت جدید را بهتان یادآوری میکند.	عادت جدیدی که می خواهید، اما آن را کوچک تر می کنید تا بسیار خرد و آسان شود.	کاری که برای ایجاد حسی مثبت در درون خود انجام می دهید.	با انجام این عادت به چه هویتی خواهید رسید؟
بعد از اینکه...	حتما...	و بعد...	
۱			
۲			
۳			
۴			
۵			
۶			
۷			
۸			

موفقیت محصول عادت های روزانه شما است نه تحولاتی که به یکباره رخ می دهند

Idéalme.ir