

امروز این قانون را رعایت می‌کنم:

- شنبه
 یکشنبه
 دوشنبه
 سه‌شنبه
 چهارشنبه
 پنج‌شنبه
 جمعه



حداقل یک گام در مسیر این هدف‌ها بردارم

این کارها را فراموش نکنم

عادت‌هایی که باید تثبیت شود

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 هفته‌ی آینده:

اگر وقت شد

تماس‌های ضروری امروز

بهتر است امروز اینها را بخرم

آیا یک تمرین در متمرک حل کرده‌ام؟



آیا پیاده‌روی کرده‌ام؟

آیا یک درس در متمرک خوانده‌ام؟



آیا مایعات می‌نوشم؟

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

این کارها باید امروز جمع شوند
