

## جدول برنامه ریزی عادات جدید

هدف مهم :

تاریخ شروع دوره:

تاریخ پایان دوره:

شماره جدول:

۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	شرح اقدام(عادت جدید)	ردیف
																							۱
																							۲
																							۳
																							۴
																							۵
																							۶
																							۷
																							۸
																							۹
																							۱۰
																							۱۱
																							۱۲
																							۱۳