

قائمة تعقّب عادات

الشّهر: _____

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

_____ العادة:
_____ الهدف:

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

_____ العادة:
_____ الهدف:

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

_____ العادة:
_____ الهدف:

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

_____ العادة:
_____ الهدف:

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

_____ العادة:
_____ الهدف:

_____ ملاحظات:

إِنَّ التَّفْسَ مَلُولَةٌ، وَإِنَّ أَحَدَكُمْ لَا يَدْرِي مَا قَدَرُ الْمُدَّةِ، فَلْيَنْظُرْ مِنَ الْعِبَادَةِ
مَا يُطِيقُ، ثُمَّ لِيُدَاوِمْ عَلَيْهِ، فَإِنَّ أَحَبَّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ مَا دِيمَ عَلَيْهِ وَإِنْ قَلَّ.
الرَّسُولُ الْأَكْرَمُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ، كُنْزُ الْعَمَالِ: 5312.