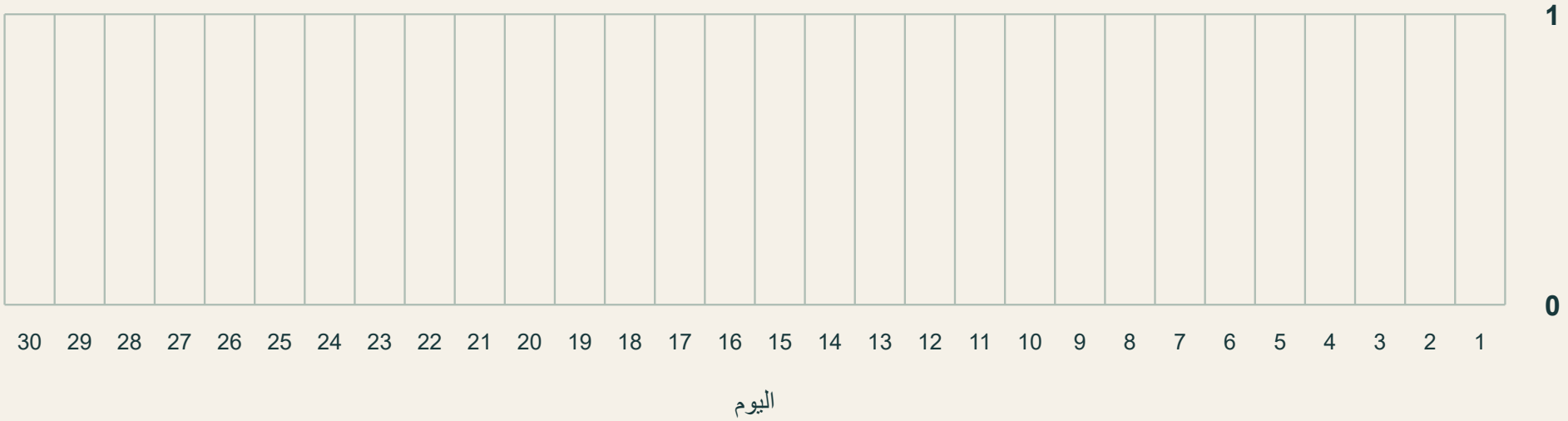
# رسم عادات فارغ لثلاثين يوما يملأ يدويا

| فعلي | إشارتي | النسخة الدنيا | موعد المراجعة |
| --- | --- | --- | --- |
| | | | |

محاولة مسجلة: 1 أو 0




الفراغ ليس صفرا. املأ يدويا؛ لا رسم تلقائيا.

اختر فعلا ممكنا. سجل الفرص والمحاولات الفعلية واترك المجهول غير مؤكد. راجع أسبوعيا. الثلاثون يوما فترة ملاحظة لا ضمان.

نص ورسوم أصلية من إعداد التحرير · Student Wyckoff

2026-10-25 · Student Wyckoff
https://studentwyckoffshop.app/ar/blog/2026-10-25/habit-tracker-and-change#accountability-and-thirty-day-plan