

فصل نخست

گام ۱، گام ۲، گام ۳

تاریخ آغاز :

تاریخ پایان :

موضوعی:

شعار این فصل :

- گام ۱/ ماه نخست:
- تاریخ آغاز :
- تاریخ پایان:
- موضوع:
- شعار این ماه:

- گام ۲/ ماه دوم:
- تاریخ آغاز :
- تاریخ پایان:
- موضوع:
- شعار این ماه:

- گام ۳/ ماه سوم:
- تاریخ آغاز :
- تاریخ پایان:
- موضوع:
- شعار این ماه:

تمرین های فصل نخست

- نخست /اهداف ده گانه:
- براساس مطالب فوق و نیازها و علاقه های خود لطفا حداکثر ده هدفی را که برای نود روز آتی خود تعیین کرده اید به ترتیب اهمیت بنویسید.

۱. هدف /۱

۲. هدف /۲

۳. هدف /۳

۴. هدف /۴

۵. هدف /۵

۶. هدف /۶

۷. هدف /۷

۸. هدف /۸

۹. هدف /۹

۱۰. هدف /۱۰

مقایسه زیانهای ناشی از نرسیدن به هدفهای تعیین شده در مقابل
سودهایی که از رسیدن به آنها نصیب می شود:

۱۰

۲۰

۳۰

۴۰

۵۰

۶۰

۷۰

۸۰

۹۰

۱۰۰

دوم/تمرین انتخاب عاداتها:

• در این تمرین حداکثر سه عادت جدید را که مایل هستید در نود روز آینده برای خود ایجاد کنید و یا سه عادت ناسازگار را که می خواهید تغییر دهید بنویسید. توجه داشته باشید که برای ایجاد عاداتهای جدید دست کم به ۲۱ روز تمرین و پاداش نیاز دارید.

• تصمیم گرفته ام تا در ماه نخست

عادت:

که دیگر برایم کارآیی ندارد و می تواند به زیان من باشد، با

عادت جدید:

جایجا کنم

• تصمیم گرفته ام تا در ماه دوم

عادت:

که دیگر برایم کارآیی ندارد و می تواند به زیان من باشد، با

عادت جدید:

جایجا کنم

• تصمیم گرفته ام تا در ماه سوم

عادت:

که دیگر برایم کارآیی ندارد و می تواند به زیان من باشد، با

عادت جدید:

جایجا کنم

ماه اول از فصل اول:

صفحه اهداف ماه اول:

- برنامه ام در این ماه با توجه به برنامه کلی فصل این است:

تاریخ آغاز ماه اول:

تاریخ پایان ماه :

من به عنوان یک فرد بالغ و مسولیت پذیر انتخاب می کنم تا در این سی روز با تمام قوا و با تمرکز با توجه به هدف های این فصل بر روی این سه تا پنج مورد کار کنم (این هدف ها می بایست از میان فهرست ده هدف نوشته شده تان انتخاب شوند)

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

کارهایی که برای رسیدن به این اهداف در هر هفته انتخاب کرده ام تا انجام دهم:

• هفته اول:

• هفته دوم:

• هفته سوم:

• هفته چهارم:

هفته نخست:

- موضوع این هفته:

- برنامه ام در این هفته (با توجه به برنامه کلی فصل) این است:

• من به عنوان یک فرد بالغ و مسولیت پذیر انتخاب می کنم تا این هفته با تمام قوا و با تمرکز با توجه به برنامه این هفته ام بر روی این سه مورد کار کنم:

۱-

۲-

۳-

نکته: در برنامه روزانه ات حتما زمانی برای لذت و خوشی، ورزش و خلوت با خود در نظر بگیر هر چند برای پانزده دقیقه این فعالیت های سازنده پس از مدتی برایت تبدیل به عادت خواهد شد آن گاه هست که با کمترین فشار و زحمت از زندگی ات می توانی لذت ببری

نکته: در پایان هر هفته، ماه و فصل فهرستی از لذت ها و خوشی های فعالیت های ورزشی و یافته های از خلوت های تهیه کن و بنویس

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۴:۰۰		چیزهای نویی که امروز آموختم:
		-۱
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
۱۸:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۴:۰۰		چیزهای نویی که امروز آموختم:
		-۱
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
۱۸:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

یادداشت ها و برداشت های این هفته ام:

- یادآوری: در پایان هر هفته، فهرستی از لذت ها و خوشی های، فعالیت های ورزشی و یافته های از خلوت های تهیه کن و بنویس:

ارزیابی هفته

زمینه هفته آینده:

هدف ها و کار هفته آینده ام :

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵
- ۶
- ۷
- ۸
- ۹
- ۱۰

زمینه هفته گذشته:

برای این چیزها سپاسگزارم:

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵

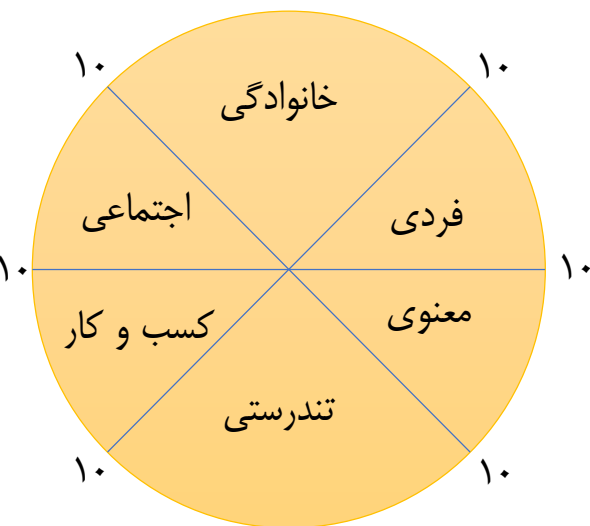
پیشرفتهای هفته ای که گذشت:

- ۱
- ۲
- ۳

چیزهای نویی که در هفته گذشته آموختم:

- ۱
- ۲
- ۳

نکته قابل اصلاح هفته گذشته:



چه بهتر بود می کردم:

چه بهتر بود می گفتم:

هفته دوم:

- موضوع این هفته:

- برنامه ام در این هفته (با توجه به برنامه کلی فصل) این است:

• من به عنوان یک فرد بالغ و مسولیت پذیر انتخاب می کنم تا این هفته با تمام قوا و با تمرکز با توجه به برنامه این هفته ام بر روی این سه مورد کار کنم:

۱-

۲-

۳-

نکته: در برنامه روزانه ات حتما زمانی برای لذت و خوشی، ورزش و خلوت با خود در نظر بگیر هر چند برای پانزده دقیقه این فعالیت های سازنده پس از مدتی برایت تبدیل به عادت خواهد شد آن گاه هست که با کمترین فشار و زحمت از زندگی ات می توانی لذت ببری

نکته: در پایان هر هفته، ماه و فصل فهرستی از لذت ها و خوشی های فعالیت های ورزشی و یافته های از خلوت های تهیه کن و بنویس

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
		-۲
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
		چیزهای نویی که امروز آموختم:
۱۴:۰۰		-۱
		-۲
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۴:۰۰		چیزهای نویی که امروز آموختم:
		-۱
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
۱۸:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
۱۰:۰۰		پیشرفتهای امروز:
		-۱
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
۱۴:۰۰		چیزهای نویی که امروز آموختم:
		-۱
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		نکته قابل اصلاح امروز:
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

یادداشت ها و برداشت های این هفته ام:

- یادآوری: در پایان هر هفته، فهرستی از لذت ها و خوشی های، فعالیت های ورزشی و یافته های از خلوت های تهیه کن و بنویس:

ارزیابی هفته

زمینه هفته آینده:

هدف ها و کار هفته آینده ام :

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵
- ۶
- ۷
- ۸
- ۹
- ۱۰

زمینه هفته گذشته:

برای این چیزها سپاسگزارم:

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵

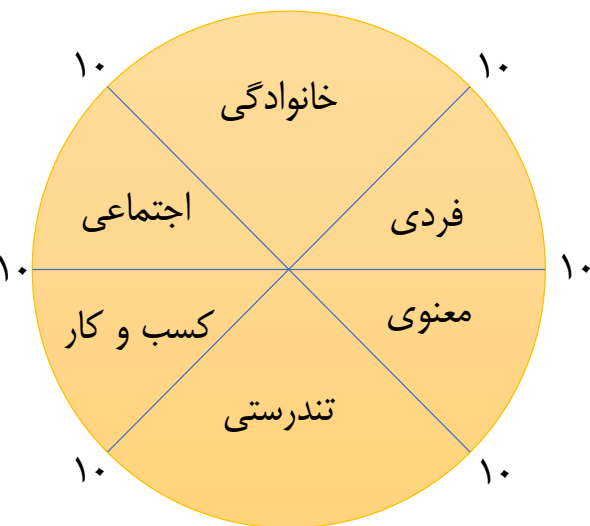
پیشرفتهای هفته ای که گذشت:

- ۱
- ۲
- ۳

چیزهای نویی که در هفته گذشته آموختم:

- ۱
- ۲
- ۳

نکته قابل اصلاح هفته گذشته:



چه بهتر بود می کردم:

چه بهتر بود می گفتم:

هفته سوم:

- موضوع این هفته:

- برنامه ام در این هفته (با توجه به برنامه کلی فصل) این است:

• من به عنوان یک فرد بالغ و مسولیت پذیر انتخاب می کنم تا این هفته با تمام قوا و با تمرکز با توجه به برنامه این هفته ام بر روی این سه مورد کار کنم:

۱-

۲-

۳-

نکته: در برنامه روزانه ات حتما زمانی برای لذت و خوشی، ورزش و خلوت با خود در نظر بگیر هر چند برای پانزده دقیقه این فعالیت های سازنده پس از مدتی برایت تبدیل به عادت خواهد شد آن گاه هست که با کمترین فشار و زحمت از زندگی ات می توانی لذت ببری

نکته: در پایان هر هفته، ماه و فصل فهرستی از لذت ها و خوشی های فعالیت های ورزشی و یافته های از خلوت های تهیه کن و بنویس

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۴:۰۰		چیزهای نویی که امروز آموختم:
		-۱
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
۱۸:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
۱۰:۰۰		پیشرفتهای امروز:
		-۱
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
۱۴:۰۰		چیزهای نویی که امروز آموختم:
		-۱
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		نکته قابل اصلاح امروز:
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۴:۰۰		چیزهای نویی که امروز آموختم:
		-۱
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
۱۸:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
۱۰:۰۰		پیشرفتهای امروز:
		-۱
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
۱۴:۰۰		چیزهای نویی که امروز آموختم:
		-۱
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		نکته قابل اصلاح امروز:
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
۱۰:۰۰		پیشرفتهای امروز:
		-۱
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
۱۴:۰۰		چیزهای نویی که امروز آموختم:
		-۱
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		نکته قابل اصلاح امروز:
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

یادداشت ها و برداشت های این هفته ام:

- یادآوری: در پایان هر هفته، فهرستی از لذت ها و خوشی های، فعالیت های ورزشی و یافته های از خلوت های تهیه کن و بنویس:

ارزیابی هفته

زمینه هفته آینده:

هدف ها و کار هفته آینده ام:

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵
- ۶
- ۷
- ۸
- ۹
- ۱۰

زمینه هفته گذشته:

برای این چیزها سپاسگزارم:

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵

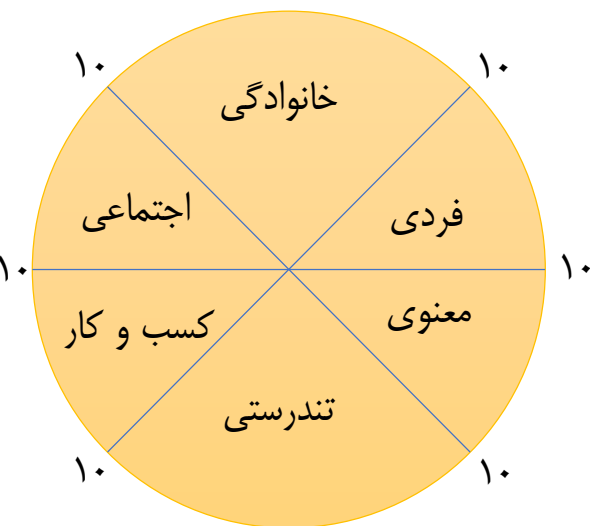
پیشرفتهای هفته ای که گذشت:

- ۱
- ۲
- ۳

چیزهای نویی که در هفته گذشته آموختم:

- ۱
- ۲
- ۳

نکته قابل اصلاح هفته گذشته:



چه بهتر بود می کردم:

چه بهتر بود می گفتم:

هفته چهارم:

- موضوع این هفته:

- برنامه ام در این هفته (با توجه به برنامه کلی فصل) این است:

• من به عنوان یک فرد بالغ و مسولیت پذیر انتخاب می کنم تا این هفته با تمام قوا و با تمرکز با توجه به برنامه این هفته ام بر روی این سه مورد کار کنم:

۱-

۲-

۳-

نکته: در برنامه روزانه ات حتما زمانی برای لذت و خوشی، ورزش و خلوت با خود در نظر بگیر هر چند برای پانزده دقیقه این فعالیت های سازنده پس از مدتی برایت تبدیل به عادت خواهد شد آن گاه هست که با کمترین فشار و زحمت از زندگی ات می توانی لذت ببری

نکته: در پایان هر هفته، ماه و فصل فهرستی از لذت ها و خوشی های فعالیت های ورزشی و یافته های از خلوت های تهیه کن و بنویس

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
۱۱:۰۰		
۱۲:۰۰		-۲
۱۳:۰۰		
۱۳:۰۰		-۳
۱۴:۰۰		
		چیزهای نویی که امروز آموختم:
۱۵:۰۰		-۱
۱۶:۰۰		
۱۶:۰۰		-۲
۱۷:۰۰		
۱۷:۰۰		-۳
۱۸:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
۱۰:۰۰		پیشرفتهای امروز:
		-۱
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
۱۴:۰۰		چیزهای نویی که امروز آموختم:
		-۱
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		نکته قابل اصلاح امروز:
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
		چیزهای نویی که امروز آموختم:
۱۴:۰۰		-۱
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
۱۸:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

یادداشت ها و برداشت های این هفته ام:

- یادآوری: در پایان هر هفته، فهرستی از لذت ها و خوشی های، فعالیت های ورزشی و یافته های از خلوت های تهیه کن و بنویس:

ارزیابی هفته

زمینه هفته آینده:

هدف ها و کارهای هفته آینده ام:

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵
- ۶
- ۷
- ۸
- ۹
- ۱۰

زمینه هفته گذشته:

برای این چیزها سپاسگزارم:

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵

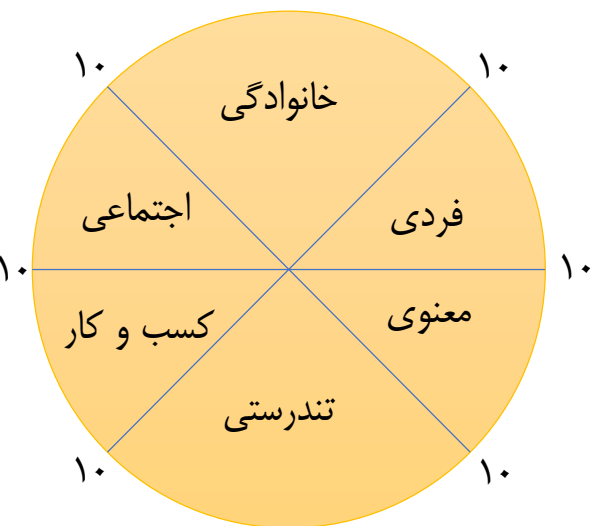
پیشرفتهای هفته ای که گذشت:

- ۱
- ۲
- ۳

چیزهای نویی که در هفته گذشته آموختم:

- ۱
- ۲
- ۳

نکته قابل اصلاح هفته گذشته:



چه بهتر بود می کردم:

چه بهتر بود می گفتم:

شما تا به امروز:

- در این گام ۲۸ روز یعنی ۴ هفته را سپری کرده اید تبریک می گوئیم
- برای این که ۳۰ روز این ماه و این گام شما به پایان برسد، ۲ روز دیگر زمان باقی است
- می توانید در این دو روز نگاهی به چهار هفته گذشته بیندازید، دستاوردهای خودتان را بررسی کنید، تفکر کنید... و البته، همچنان برنامه های روزانه خودتان را طبق هدف هایی که داشته اید پیش بروید.
- دو صفحه بعد، برای دو روز باقی مانده شما در این گام در نظر گرفته شده است.
- از بقیه فضای این صفحه هم می توانید برای نوشتن یادداشت ها، برداشت ها، افکار و ... خود استفاده کنید
- از پیش رفتن به سوی هدف هایتان لذت ببرید

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

یادداشت ها و برداشت های این ماه ام:

- یادآوری: در پایان ماه فهرستی از لذت ها و خوشی ها، فعالیت های ورزشی و یافته های از خلوت های تهیه کن و بنویس.

ارزیابی ماه

زمینه ماه آینده:

هدف ها و کارهای ماه آینده :

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵
- ۶
- ۷
- ۸
- ۹
- ۱۰

زمینه ماه گذشته:

برای این چیزها سپاسگزارم:

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵

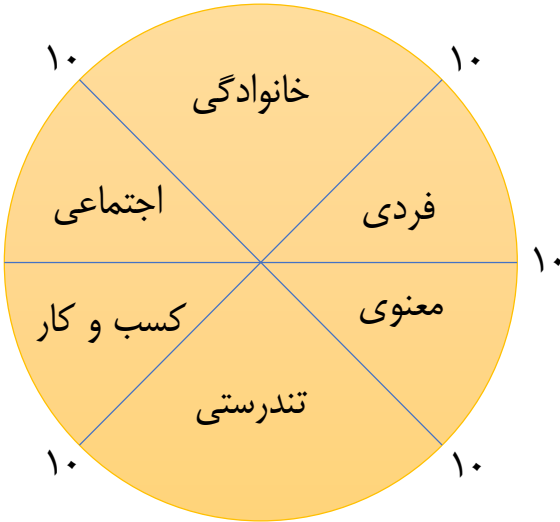
پیشرفتهای ماهی که گذشت:

- ۱
- ۲
- ۳

چیزهای نویی که در ماه گذشته آموختم:

- ۱
- ۲
- ۳

نکته قابل اصلاح ماه گذشته:



چه بهتر بود می کردم:

چه بهتر بود می گفتیم:

ماه دوم از فصل نخست: گام دوم

صفحه اهداف ماه دوم:

- برنامه ام در این ماه با توجه به برنامه کلی فصل این است:

تاریخ آغاز ماه دوم:

تاریخ پایان ماه :

من به عنوان یک فرد بالغ و مسولیت پذیر انتخاب می کنم تا در این سی روز با تمام قوا و با تمرکز با توجه به هدف های این فصل بر روی این سه تا پنج مورد کار کنم (این هدف ها می بایست از میان فهرست ده هدف نوشته شده تان انتخاب شوند)

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

کارهایی که برای رسیدن به این اهداف در هر هفته انتخاب کرده ام تا انجام دهم:

• هفته اول:

• هفته دوم:

• هفته سوم:

• هفته چهارم:

هفته نخست:

- موضوع این هفته:

- برنامه ام در این هفته (با توجه به برنامه کلی فصل) این است:

• من به عنوان یک فرد بالغ و مسولیت پذیر انتخاب می کنم تا این هفته با تمام قوا و با تمرکز با توجه به برنامه این هفته ام بر روی این سه مورد کار کنم:

۱-

۲-

۳-

نکته: در برنامه روزانه ات حتما زمانی برای لذت و خوشی، ورزش و خلوت با خود در نظر بگیر هر چند برای پانزده دقیقه این فعالیت های سازنده پس از مدتی برایت تبدیل به عادت خواهد شد آن گاه هست که با کمترین فشار و زحمت از زندگی ات می توانی لذت ببری

نکته: در پایان هر هفته، ماه و فصل فهرستی از لذت ها و خوشی های فعالیت های ورزشی و یافته های از خلوت های تهیه کن و بنویس

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
		-۲
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
		چیزهای نویی که امروز آموختم:
۱۴:۰۰		-۱
		-۲
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
۱۰:۰۰		پیشرفتهای امروز:
		-۱
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
۱۴:۰۰		چیزهای نویی که امروز آموختم:
		-۱
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		نکته قابل اصلاح امروز:
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
		-۲
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
		چیزهای نویی که امروز آموختم:
۱۴:۰۰		-۱
		-۲
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
		-۲
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
		چیزهای نویی که امروز آموختم:
۱۴:۰۰		-۱
		-۲
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

یادداشت ها و برداشت های این هفته ام:

- یادآوری: در پایان هر هفته، فهرستی از لذت ها و خوشی های، فعالیت های ورزشی و یافته های از خلوت های تهیه کن و بنویس:

ارزیابی هفته

زمینه هفته آینده:

هدف ها و کار هفته آینده ام :

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵
- ۶
- ۷
- ۸
- ۹
- ۱۰

زمینه هفته گذشته:

برای این چیزها سپاسگزارم:

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵

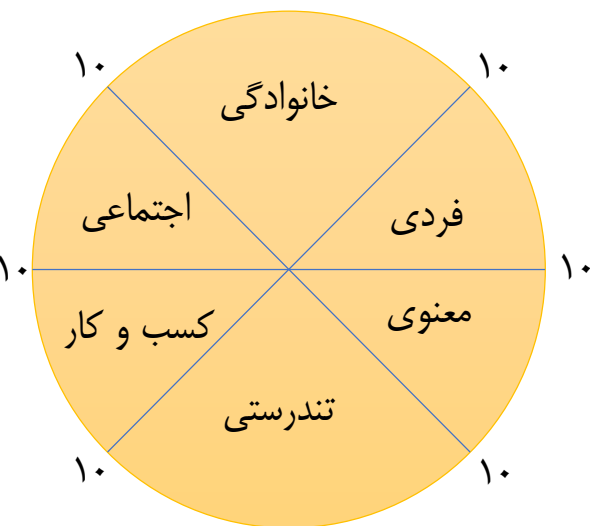
پیشرفتهای هفته ای که گذشت:

- ۱
- ۲
- ۳

چیزهای نویی که در هفته گذشته آموختم:

- ۱
- ۲
- ۳

نکته قابل اصلاح هفته گذشته:



چه بهتر بود می کردم:

چه بهتر بود می گفتم:

هفته دوم:

- موضوع این هفته:

- برنامه ام در این هفته (با توجه به برنامه کلی فصل) این است:

• من به عنوان یک فرد بالغ و مسولیت پذیر انتخاب می کنم تا این هفته با تمام قوا و با تمرکز با توجه به برنامه این هفته ام بر روی این سه مورد کار کنم:

۱-

۲-

۳-

نکته: در برنامه روزانه ات حتما زمانی برای لذت و خوشی، ورزش و خلوت با خود در نظر بگیر هر چند برای پانزده دقیقه این فعالیت های سازنده پس از مدتی برایت تبدیل به عادت خواهد شد آن گاه هست که با کمترین فشار و زحمت از زندگی ات می توانی لذت ببری

نکته: در پایان هر هفته، ماه و فصل فهرستی از لذت ها و خوشی های فعالیت های ورزشی و یافته های از خلوت های تهیه کن و بنویس

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
		-۲
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
		چیزهای نویی که امروز آموختم:
۱۴:۰۰		-۱
		-۲
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
۱۱:۰۰		-۲
۱۲:۰۰		-۳
۱۳:۰۰		
		چیزهای نویی که امروز آموختم:
۱۴:۰۰		-۱
۱۵:۰۰		-۲
۱۶:۰۰		-۳
۱۷:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
۱۱:۰۰		-۲
۱۲:۰۰		-۳
۱۳:۰۰		
		چیزهای نویی که امروز آموختم:
۱۴:۰۰		-۱
۱۵:۰۰		-۲
۱۶:۰۰		-۳
۱۷:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

یادداشت ها و برداشت های این هفته ام:

- یادآوری: در پایان هر هفته، فهرستی از لذت ها و خوشی های، فعالیت های ورزشی و یافته های از خلوت های تهیه کن و بنویس:

ارزیابی هفته

زمینه هفته آینده:

هدف ها و کار هفته آینده ام :

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵
- ۶
- ۷
- ۸
- ۹
- ۱۰

زمینه هفته گذشته:

برای این چیزها سپاسگزارم:

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵

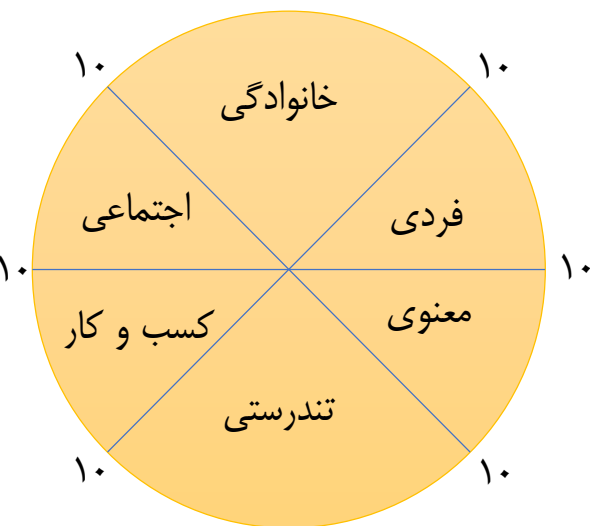
پیشرفتهای هفته ای که گذشت:

- ۱
- ۲
- ۳

چیزهای نویی که در هفته گذشته آموختم:

- ۱
- ۲
- ۳

نکته قابل اصلاح هفته گذشته:



چه بهتر بود می کردم:

چه بهتر بود می گفتم:

هفته سوم:

- موضوع این هفته:

- برنامه ام در این هفته (با توجه به برنامه کلی فصل) این است:

• من به عنوان یک فرد بالغ و مسولیت پذیر انتخاب می کنم تا این هفته با تمام قوا و با تمرکز با توجه به برنامه این هفته ام بر روی این سه مورد کار کنم:

۱-

۲-

۳-

نکته: در برنامه روزانه ات حتما زمانی برای لذت و خوشی، ورزش و خلوت با خود در نظر بگیر هر چند برای پانزده دقیقه این فعالیت های سازنده پس از مدتی برایت تبدیل به عادت خواهد شد آن گاه هست که با کمترین فشار و زحمت از زندگی ات می توانی لذت ببری

نکته: در پایان هر هفته، ماه و فصل فهرستی از لذت ها و خوشی های فعالیت های ورزشی و یافته های از خلوت های تهیه کن و بنویس

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
		-۲
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
		چیزهای نویی که امروز آموختم:
۱۴:۰۰		-۱
		-۲
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۴:۰۰		چیزهای نویی که امروز آموختم:
		-۱
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
۱۸:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قلم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

یادداشت ها و برداشت های این هفته ام:

- یادآوری: در پایان هر هفته، فهرستی از لذت ها و خوشی های، فعالیت های ورزشی و یافته های از خلوت های تهیه کن و بنویس:

ارزیابی هفته

زمینه هفته آینده:

هدف ها و کار هفته آینده ام:

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵
- ۶
- ۷
- ۸
- ۹
- ۱۰

زمینه هفته گذشته:

برای این چیزها سپاسگزارم:

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵

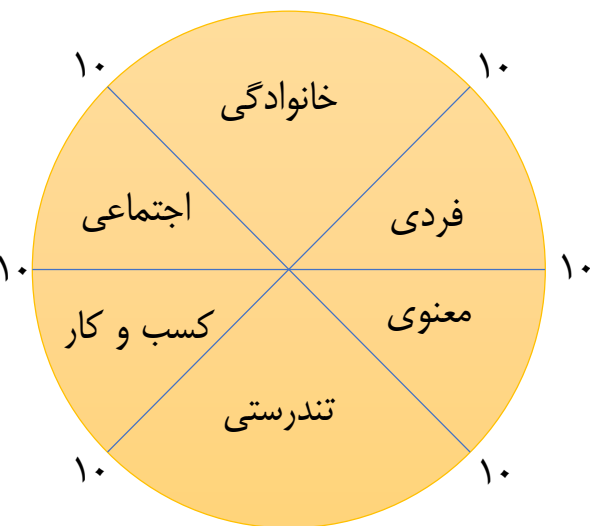
پیشرفتهای هفته ای که گذشت:

- ۱
- ۲
- ۳

چیزهای نویی که در هفته گذشته آموختم:

- ۱
- ۲
- ۳

نکته قابل اصلاح هفته گذشته:



چه بهتر بود می کردم:

چه بهتر بود می گفتم:

هفته چهارم:

- موضوع این هفته:

- برنامه ام در این هفته (با توجه به برنامه کلی فصل) این است:

- من به عنوان یک فرد بالغ و مسولیت پذیر انتخاب می کنم تا این هفته با تمام قوا و با تمرکز با توجه به برنامه این هفته ام بر روی این سه مورد کار کنم:

۱-

۲-

۳-

نکته: در برنامه روزانه ات حتما زمانی برای لذت و خوشی، ورزش و خلوت با خود در نظر بگیر هر چند برای پانزده دقیقه این فعالیت های سازنده پس از مدتی برایت تبدیل به عادت خواهد شد آن گاه هست که با کمترین فشار و زحمت از زندگی ات می توانی لذت ببری

نکته: در پایان هر هفته، ماه و فصل فهرستی از لذت ها و خوشی های فعالیت های ورزشی و یافته های از خلوت های تهیه کن و بنویس

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۴:۰۰		چیزهای نویی که امروز آموختم:
		-۱
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
۱۸:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۴:۰۰		چیزهای نویی که امروز آموختم:
		-۱
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
۱۸:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
۱۰:۰۰		پیشرفتهای امروز:
		-۱
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
۱۴:۰۰		چیزهای نویی که امروز آموختم:
		-۱
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		نکته قابل اصلاح امروز:
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
۱۰:۰۰		پیشرفتهای امروز:
		-۱
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
۱۴:۰۰		چیزهای نویی که امروز آموختم:
		-۱
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		نکته قابل اصلاح امروز:
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

یادداشت ها و برداشت های این هفته ام:

- یادآوری: در پایان هر هفته، فهرستی از لذت ها و خوشی های، فعالیت های ورزشی و یافته های از خلوت های تهیه کن و بنویس:

ارزیابی هفته

زمینه هفته آینده:

هدف ها و کارهای هفته آینده ام:

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵
- ۶
- ۷
- ۸
- ۹
- ۱۰

زمینه هفته گذشته:

برای این چیزها سپاسگزارم:

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵

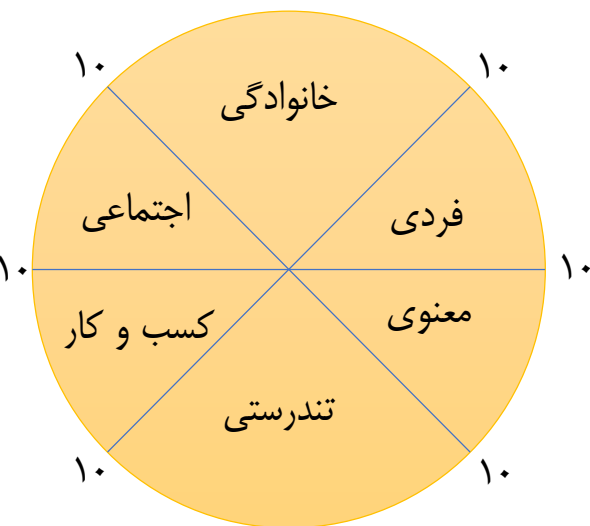
پیشرفتهای هفته ای که گذشت:

- ۱
- ۲
- ۳

چیزهای نویی که در هفته گذشته آموختم:

- ۱
- ۲
- ۳

نکته قابل اصلاح هفته گذشته:



چه بهتر بود می کردم:

چه بهتر بود می گفتم:

شما تا به امروز:

- در این گام ۲۸ روز یعنی ۴ هفته را سپری کرده اید تبریک می گوئیم
- برای این که ۳۰ روز این ماه و این گام شما به پایان برسد، ۲ روز دیگر زمان باقی است
- می توانید در این دو روز نگاهی به چهار هفته گذشته بیندازید، دستاوردهای خودتان را بررسی کنید، تفکر کنید... و البته، همچنان برنامه های روزانه خودتان را طبق هدف هایی که داشته اید پیش بروید.
- دو صفحه بعد، برای دو روز باقی مانده شما در این گام در نظر گرفته شده است.
- از بقیه فضای این صفحه هم می توانید برای نوشتن یادداشت ها، برداشت ها، افکار و ... خود استفاده کنید
- از پیش رفتن به سوی هدف هایتان لذت ببرید

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

یادداشت ها و برداشت های این ماه ام:

- یادآوری: در پایان ماه فهرستی از لذت ها و خوشی ها، فعالیت های ورزشی و یافته های از خلوت های تهیه کن و بنویس.

ارزیابی ماه

زمینه ماه آینده:

هدف ها و کارهای ماه آینده :

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵
- ۶
- ۷
- ۸
- ۹
- ۱۰

زمینه ماه گذشته:

برای این چیزها سپاسگزارم:

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵

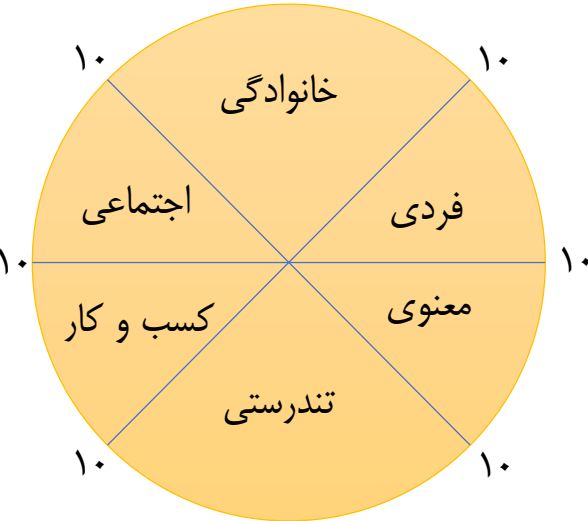
پیشرفتهای ماهی که گذشت:

- ۱
- ۲
- ۳

چیزهای نویی که در ماه گذشته آموختم:

- ۱
- ۲
- ۳

نکته قابل اصلاح ماه گذشته:



چه بهتر بود می کردم:

چه بهتر بود می گفتیم:

ماه سوم از فصل اول:

صفحه اهداف ماه سوم:

- برنامه ام در این ماه با توجه به برنامه کلی فصل این است:

تاریخ آغاز ماه سوم :

تاریخ پایان ماه :

من به عنوان یک فرد بالغ و مسولیت پذیر انتخاب می کنم تا در این سی روز با تمام قوا و با تمرکز با توجه به هدف های این فصل بر روی این سه تا پنج مورد کار کنم (این هدف ها می بایست از میان فهرست ده هدف نوشته شده تان انتخاب شوند)

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

کارهایی که برای رسیدن به این اهداف در هر هفته انتخاب کرده ام تا انجام دهم:

• هفته اول:

• هفته دوم:

• هفته سوم:

• هفته چهارم:

هفته نخست:

- موضوع این هفته:

- برنامه ام در این هفته (با توجه به برنامه کلی فصل) این است:

• من به عنوان یک فرد بالغ و مسولیت پذیر انتخاب می کنم تا این هفته با تمام قوا و با تمرکز با توجه به برنامه این هفته ام بر روی این سه مورد کار کنم:

۱-

۲-

۳-

نکته: در برنامه روزانه ات حتما زمانی برای لذت و خوشی، ورزش و خلوت با خود در نظر بگیر هر چند برای پانزده دقیقه این فعالیت های سازنده پس از مدتی برایت تبدیل به عادت خواهد شد آن گاه هست که با کمترین فشار و زحمت از زندگی ات می توانی لذت ببری

نکته: در پایان هر هفته، ماه و فصل فهرستی از لذت ها و خوشی های فعالیت های ورزشی و یافته های از خلوت های تهیه کن و بنویس

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
		-۲
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
		چیزهای نویی که امروز آموختم:
۱۴:۰۰		-۱
		-۲
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
		-۲
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
		چیزهای نویی که امروز آموختم:
۱۴:۰۰		-۱
		-۲
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
		-۲
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
		چیزهای نویی که امروز آموختم:
۱۴:۰۰		-۱
		-۲
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
		-۲
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
		چیزهای نویی که امروز آموختم:
۱۴:۰۰		-۱
		-۲
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
۱۰:۰۰		پیشرفتهای امروز:
		-۱
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
۱۴:۰۰		چیزهای نویی که امروز آموختم:
		-۱
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		نکته قابل اصلاح امروز:
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

یادداشت ها و برداشت های این هفته ام:

- یادآوری: در پایان هر هفته، فهرستی از لذت ها و خوشی های، فعالیت های ورزشی و یافته های از خلوت های تهیه کن و بنویس:

ارزیابی هفته

زمینه هفته آینده:

هدف ها و کار هفته آینده ام :

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵
- ۶
- ۷
- ۸
- ۹
- ۱۰

زمینه هفته گذشته:

برای این چیزها سپاسگزارم:

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵

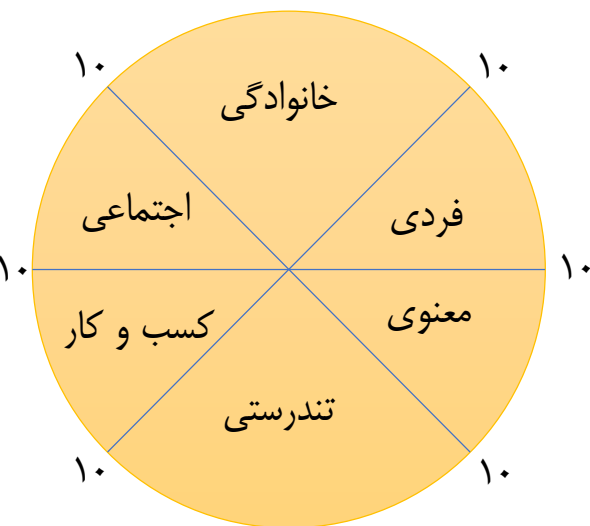
پیشرفتهای هفته ای که گذشت:

- ۱
- ۲
- ۳

چیزهای نویی که در هفته گذشته آموختم:

- ۱
- ۲
- ۳

نکته قابل اصلاح هفته گذشته:



چه بهتر بود می کردم:

چه بهتر بود می گفتم:

هفته دوم:

- موضوع این هفته:

- برنامه ام در این هفته (با توجه به برنامه کلی فصل) این است:

• من به عنوان یک فرد بالغ و مسولیت پذیر انتخاب می کنم تا این هفته با تمام قوا و با تمرکز با توجه به برنامه این هفته ام بر روی این سه مورد کار کنم:

۱-

۲-

۳-

نکته: در برنامه روزانه ات حتما زمانی برای لذت و خوشی، ورزش و خلوت با خود در نظر بگیر هر چند برای پانزده دقیقه این فعالیت های سازنده پس از مدتی برایت تبدیل به عادت خواهد شد آن گاه هست که با کمترین فشار و زحمت از زندگی ات می توانی لذت ببری

نکته: در پایان هر هفته، ماه و فصل فهرستی از لذت ها و خوشی های فعالیت های ورزشی و یافته های از خلوت های تهیه کن و بنویس

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۴:۰۰		چیزهای نویی که امروز آموختم:
		-۱
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
۱۸:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
		-۲
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
		چیزهای نویی که امروز آموختم:
۱۴:۰۰		-۱
		-۲
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
		-۲
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
		چیزهای نویی که امروز آموختم:
۱۴:۰۰		-۱
		-۲
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

یادداشت ها و برداشت های این هفته ام:

- یادآوری: در پایان هر هفته، فهرستی از لذت ها و خوشی های، فعالیت های ورزشی و یافته های از خلوت های تهیه کن و بنویس:

ارزیابی هفته

زمینه هفته آینده:

هدف ها و کار هفته آینده ام :

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵
- ۶
- ۷
- ۸
- ۹
- ۱۰

زمینه هفته گذشته:

برای این چیزها سپاسگزارم:

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵

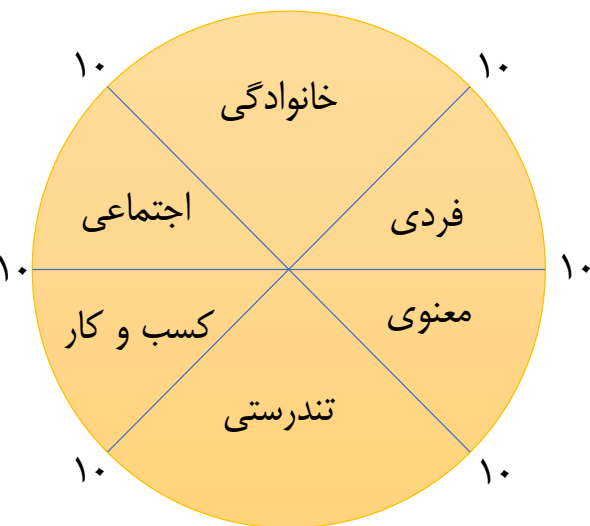
پیشرفتهای هفته ای که گذشت:

- ۱
- ۲
- ۳

چیزهای نویی که در هفته گذشته آموختم:

- ۱
- ۲
- ۳

نکته قابل اصلاح هفته گذشته:



چه بهتر بود می کردم:

چه بهتر بود می گفتم:

هفته سوم:

- موضوع این هفته:

- برنامه ام در این هفته (با توجه به برنامه کلی فصل) این است:

• من به عنوان یک فرد بالغ و مسولیت پذیر انتخاب می کنم تا این هفته با تمام قوا و با تمرکز با توجه به برنامه این هفته ام بر روی این سه مورد کار کنم:

۱-

۲-

۳-

نکته: در برنامه روزانه ات حتما زمانی برای لذت و خوشی، ورزش و خلوت با خود در نظر بگیر هر چند برای پانزده دقیقه این فعالیت های سازنده پس از مدتی برایت تبدیل به عادت خواهد شد آن گاه هست که با کمترین فشار و زحمت از زندگی ات می توانی لذت ببری

نکته: در پایان هر هفته، ماه و فصل فهرستی از لذت ها و خوشی های فعالیت های ورزشی و یافته های از خلوت های تهیه کن و بنویس

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
		-۲
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
		چیزهای نویی که امروز آموختم:
۱۴:۰۰		-۱
		-۲
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۴:۰۰		چیزهای نویی که امروز آموختم:
		-۱
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
۱۸:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
		-۲
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
		چیزهای نویی که امروز آموختم:
۱۴:۰۰		-۱
		-۲
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
۱۰:۰۰		پیشرفتهای امروز:
		-۱
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
۱۴:۰۰		چیزهای نویی که امروز آموختم:
		-۱
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		نکته قابل اصلاح امروز:
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
۱۰:۰۰		پیشرفتهای امروز:
		-۱
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
۱۴:۰۰		چیزهای نویی که امروز آموختم:
		-۱
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		نکته قابل اصلاح امروز:
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

یادداشت ها و برداشت های این هفته ام:

- یادآوری: در پایان هر هفته، فهرستی از لذت ها و خوشی های، فعالیت های ورزشی و یافته های از خلوت های تهیه کن و بنویس:

ارزیابی هفته

زمینه هفته آینده:

هدف ها و کار هفته آینده ام:

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵
- ۶
- ۷
- ۸
- ۹
- ۱۰

زمینه هفته گذشته:

برای این چیزها سپاسگزارم:

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵

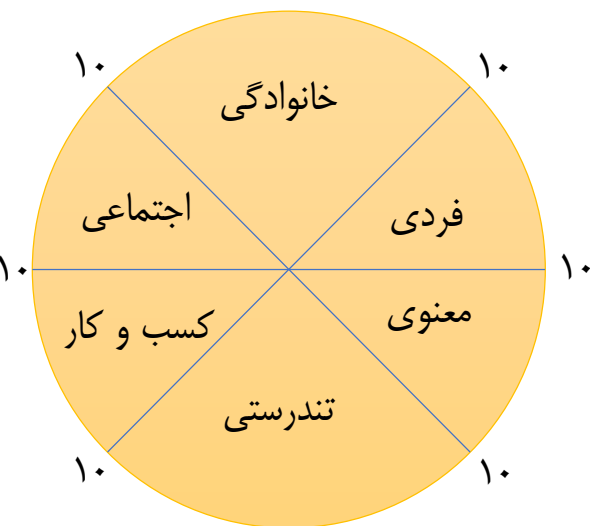
پیشرفتهای هفته ای که گذشت:

- ۱
- ۲
- ۳

چیزهای نویی که در هفته گذشته آموختم:

- ۱
- ۲
- ۳

نکته قابل اصلاح هفته گذشته:



چه بهتر بود می کردم:

چه بهتر بود می گفتم:

هفته چهارم:

- موضوع این هفته:

- برنامه ام در این هفته (با توجه به برنامه کلی فصل) این است:

• من به عنوان یک فرد بالغ و مسولیت پذیر انتخاب می کنم تا این هفته با تمام قوا و با تمرکز با توجه به برنامه این هفته ام بر روی این سه مورد کار کنم:

۱-

۲-

۳-

نکته: در برنامه روزانه ات حتما زمانی برای لذت و خوشی، ورزش و خلوت با خود در نظر بگیر هر چند برای پانزده دقیقه این فعالیت های سازنده پس از مدتی برایت تبدیل به عادت خواهد شد آن گاه هست که با کمترین فشار و زحمت از زندگی ات می توانی لذت ببری

نکته: در پایان هر هفته، ماه و فصل فهرستی از لذت ها و خوشی های فعالیت های ورزشی و یافته های از خلوت های تهیه کن و بنویس

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
۱۰:۰۰		پیشرفتهای امروز:
		-۱
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
۱۴:۰۰		چیزهای نویی که امروز آموختم:
		-۱
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		نکته قابل اصلاح امروز:
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
		-۲
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
		چیزهای نویی که امروز آموختم:
۱۴:۰۰		-۱
		-۲
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
		-۲
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
		چیزهای نویی که امروز آموختم:
۱۴:۰۰		-۱
		-۲
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
		-۲
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
		چیزهای نویی که امروز آموختم:
۱۴:۰۰		-۱
		-۲
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

برای این چیزها سپاسگزارم:	نتیجه $\sqrt{\quad} - \sim$	بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	
-۱			۶:۰۰
-۲			
-۳			۷:۰۰
-۴			۸:۰۰
-۵			۹:۰۰
پیشرفتهای امروز:			۱۰:۰۰
-۱			۱۱:۰۰
-۲			۱۲:۰۰
-۳			۱۳:۰۰
چیزهای نویی که امروز آموختم:			۱۴:۰۰
-۱			۱۵:۰۰
-۲			۱۶:۰۰
-۳			۱۷:۰۰
نکته قابل اصلاح امروز:			۱۸:۰۰
			۱۹:۰۰
			۲۰:۰۰
			۲۱:۰۰
			۲۲:۰۰

یادداشت ها و برداشت های این هفته ام:

- یادآوری: در پایان هر هفته، فهرستی از لذت ها و خوشی های، فعالیت های ورزشی و یافته های از خلوت های تهیه کن و بنویس:

ارزیابی هفته

زمینه هفته آینده:

هدف ها و کارهای هفته آینده ام:

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵
- ۶
- ۷
- ۸
- ۹
- ۱۰

زمینه هفته گذشته:

برای این چیزها سپاسگزارم:

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵

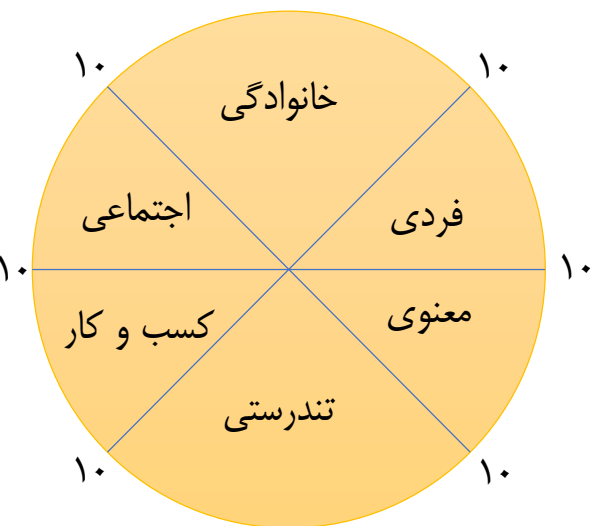
پیشرفتهای هفته ای که گذشت:

- ۱
- ۲
- ۳

چیزهای نویی که در هفته گذشته آموختم:

- ۱
- ۲
- ۳

نکته قابل اصلاح هفته گذشته:



چه بهتر بود می کردم:

چه بهتر بود می گفتم:

شما تا به امروز:

- در این گام ۲۸ روز یعنی ۴ هفته را سپری کرده اید تبریک می گوئیم
- برای این که ۳۰ روز این ماه و این گام شما به پایان برسد، ۲ روز دیگر زمان باقی است
- می توانید در این دو روز نگاهی به چهار هفته گذشته بیندازید، دستاوردهای خودتان را بررسی کنید، تفکر کنید... و البته، همچنان برنامه های روزانه خودتان را طبق هدف هایی که داشته اید پیش بروید.
- دو صفحه بعد، برای دو روز باقی مانده شما در این گام در نظر گرفته شده است.
- از بقیه فضای این صفحه هم می توانید برای نوشتن یادداشت ها، برداشت ها، افکار و ... خود استفاده کنید
- از پیش رفتن به سوی هدف هایتان لذت ببرید

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
		-۲
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
		چیزهای نویی که امروز آموختم:
۱۴:۰۰		-۱
		-۲
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

بهترین کاربرد و قتم در این لحظه چیست؟	نتیجه $V - \sim$	برای این چیزها سپاسگزارم:
۶:۰۰		-۱
		-۲
۷:۰۰		-۳
		-۴
		-۵
۹:۰۰		
		پیشرفتهای امروز:
۱۰:۰۰		-۱
		-۲
۱۱:۰۰		
		-۲
۱۲:۰۰		
		-۳
۱۳:۰۰		
		چیزهای نویی که امروز آموختم:
۱۴:۰۰		-۱
		-۲
۱۵:۰۰		
		-۲
۱۶:۰۰		
		-۳
۱۷:۰۰		
		نکته قابل اصلاح امروز:
۱۸:۰۰		
۱۹:۰۰		
۲۰:۰۰		
۲۱:۰۰		
۲۲:۰۰		

یادداشت ها و برداشت های این ماه ام:

- یادآوری: در پایان ماه فهرستی از لذت ها و خوشی ها، فعالیت های ورزشی و یافته های از خلوت های تهیه کن و بنویس.

ارزیابی ماه

زمینه ماه آینده:

هدف ها و کارهای ماه آینده :

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵
- ۶
- ۷
- ۸
- ۹
- ۱۰

زمینه ماه گذشته:

برای این چیزها سپاسگزارم:

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵

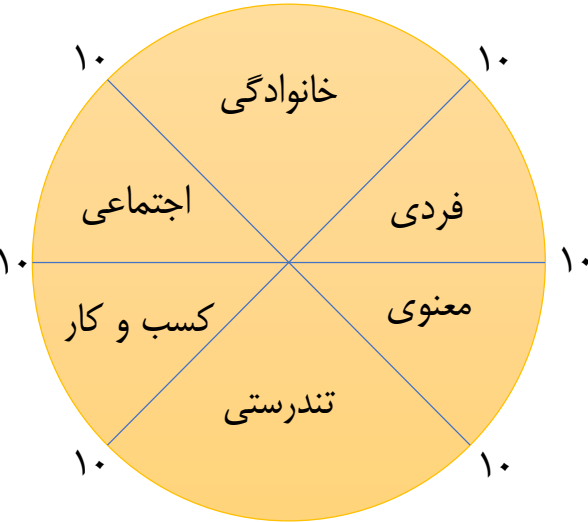
پیشرفتهای ماهی که گذشت:

- ۱
- ۲
- ۳

چیزهای نویی که در ماه گذشته آموختم:

- ۱
- ۲
- ۳

نکته قابل اصلاح ماه گذشته:



چه بهتر بود می کردم:

چه بهتر بود می گفتیم:

همراه عزیز :

- با تلاش و همت شما این فصل از برنامه یآوری کوچینگ شما به پایان رسید
ممکن است بسیار از موفقیت هایی که به دست آورده اید خشنود باشید و
سرشار از رضایت و احترام به خود و ممکن است آن قدر که از خود انتظار
داشته اید خود را موفق نبینید .
- ممکن است توقع شما از خودتان زیاد باشد
- ممکن است به واسطه وجود عوامل بازدارنده درونی و یا هر علت دیگر کار و
هدفی را که برگزیده اید به درستی به انجام نرسانده باشید.
- به هر دلیل که باشد یک راه بیشتر ندارید
با خود آشتی کنید و از نو آغاز کنید
و این گفته حکمت آمیز را با خود پیوسته تکرار کنید
به غیر از آن چه نمودی نمی توانستی کنون ببین به علاجش چه کار بایستی؟

به جای ملامت و سرزنش خود و کاهش نیروی حیاتی از خودتان بپرسید
در جبران این کم کاری چه می توانم انجام دهم؟ سپس آن را انجام دهید.