



گروه علمی، پژوهشی،
آموزشی و مشاوره ای علم ما
www.ELMEMA.com

گروه آموزشی علم ما

تقویم انگیزشی ۱۳۹۷

شیراز مرزبان

✓ هدف گذاری

✓ تغییر عادات

✓ برنامه ریزی

✓ شکر گذاری

✓ مطالعه روزانه

✓ پیام انگیزشی

+ مشاوره آنلاین

www.ELMEMA.com

www.ELMEMA.com

www.ELMEMA.com

هرگز نمی توانید زندگی تان را تغییر دهید

مگر اینکه عادت های روزانه تان را تغییر دهید...



سرشناسه	مرزبان ، شهریار :
عنوان و نام پدیدآور	: تقویم انگیزشی ۱۳۹۷ / مولف: شهریار مرزبان
مشخصات نشر	: شیراز - علم ما - ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	: ۵۹ صفحه - قطع وزیری
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۰۴۴-۸-۳
موضوع	: برنامه ریزی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ب ۴۲
رده بندی دیویی	: ۱/۶۵۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۵۹۵۰۰۴



گروه علمی، پژوهشی، مشاوره ای
آموزشی و مشاوره ای علم ما
www.ElmeMa.com

هشدار

این کتاب الکترونیکی در سازمان کتابخانه ملی و اسناد رسمی (با شابک ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۰۴۴-۸-۳) بصورت رسمی ثبت شده است. تمامی حقوق این کتاب برای مولف محفوظ است. در صورت هرگونه سوء استفاده، اعم از فروش، کپی، تغییر متن و ... متخلفین به موجب بند ۵ ماده ۲ قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد قانونی قرار می گیرید.

توزیع در:

وب سایت گروه علمی، پژوهشی، مشاوره ای "علم ما"

www.ElmeMa.com

توزیع این کتاب برای تمامی سایت ها با ذکر منبع بلامانع می باشد!

هزینه استفاده از این کتاب

اشتراک اون با حداقل یکی از دوستانتان است.

از اینکه با اشتراک این کتاب

به ترویج دانش و موفقیت کمک می کنید

از شما سپاسگزاریم.

لطفاً این کتاب را حداقل با یک نفر به اشتراک بگذارید.

www.ElmeMa.com

تقدیم به

تو...!

تو دوست خوبم، که برای موفقیت و
پیشرفت خودت دست به کار شدی...

لطفاً

فراموش نکنید که...

نظروپیشهاد خود را در صفحه زیر اعلام کنید

منظردریافت انرژی مثبت از شما

دوستان، مستم...

<http://ELMEMA.com/motivational-calendar-1397/8941>

فهرست مطالب

تذکره.....	۷
مقدمه.....	۸
۱. اهداف.....	۹
۲. تغییر عادات منفی به مثبت.....	۱۴
۳. برنامه ریزی.....	۱۶
۴. تاثیر ورزش بر سلامت جسم و روان.....	۱۸
۵. اهمیت قدردانی و شکرگزاری.....	۱۹
۶. تاثیر پیام های انگیزشی _ مثبت اندیشی.....	۲۱
۷. اهمیت مطالعه و خواندن.....	۲۳
۸. ارزیابی.....	۲۴
۹. نحوه کار با این تقویم.....	۲۵
۱۰. کلام آخر.....	۵۶

تذکر

این کتاب ۱۰۰ درصد یک کتاب کاربردی است!

این کتاب فقط برای مطالعه نیست!

باید علاوه بر خواندن، درباره اش فکر کرد و نوشت...

قدم به قدم و فصل به فصل کتاب را بخوانید و اجرا کنید.

هر مرحله ای احتیاج به کمک داشتید ما در کنار شما هستیم...

لطفا:

✓ از کتاب پرینت تهیه کنید.

✓ بعد از خواندن هر فصل به آن عمل کنید.

✓ تقویم را در دسترس بزارید و هر روز اهداف خود را مرور کنید.

هر جا سوال داشتید یا احتیاج به کمک،

نگران نباشید، ما در کنار شما هستیم...

WWW.ELMEMA.COM



مقدمه

در این کتاب الکترونیکی سعی کردم که به ابعاد مختلف زندگی توجه داشته باشم و همه ی ابعاد را مورد توجه قرار دهم، که بتوانید در همه ی ابعاد زندگی خود رشد و پیشرفت داشته باشید.

مانند تقویم ۹۶ ابتدا به تشریح اهمیت هدف گذاری، برنامه ریزی و مثبت اندیشی بصورت کامل اشاره کردم و همچنین مواردی مثل تغییر عادات، اهمیت مطالعه روزانه، اهمیت ورزش و اهمیت شکرگزاری را مورد بررسی قرار دادم و در هر روز برای این موارد جایی را در نظر گرفتم که آنها را فراموش نکنید و در برنامه روزانه خود جای بدید.

در بخش بعد این کتاب، تقویم سال ۱۳۹۷ را در ۲۴ صفحه (هر ماه در دو صفحه) برایتان فراهم کردم و یک ستون از تقویم را به متن های انگیزشی و ستون دیگر را به اهداف روزانه و ستون های دیگر را به کار های ضروری که به رشد شما منجر می شود، تقسیم کردم تا هر روز را با انرژی مثبت شروع کنید و با پیشروی به سوی اهداف به اتمام برسانید.

فراموش نکنید که ...

هرگز نمی توانید زندگی تان را تغییر دهید مگر اینکه عادت های روزانه تان را تغییر دهید...

تبدیل اهداف بزرگ به گام های کوچک و تبدیل گام های کوچک به عادت روزانه شما را در مسیر موفقیت و اهدافتان قرار می دهد.

دوست دار شما

شهریار مرزبان

۱. اهداف

برنامه‌ریزی صحیح و کارآمد، هنگامی امکان‌پذیر است که هدف به خوبی تعیین و تعریف شده باشد. هر روز می‌بایست تصویر دقیق و روشنی از آن داشته باشید تا کارها و تلاش‌های خود را در راستای نیل به آن اهداف قرار دهید. همچنین فرد باید اهداف خود را به بلندمدت، متوسط و کوتاه مدت تقسیم کرده، آنها را در راستا و طول یکدیگر قرار دهد. برخورداری از هدف، موجب تحریک و انگیزه بیشتر در افراد می‌شود و آنان را در پیمودن مسیرهای دشوار یاری و اعتماد به نفس آنان را بالا برده و انرژی روانی آنان را افزایش می‌دهد.

همه ما خواهان تغییراتی در زندگی خود هستیم، تغییرات مثبتی که در عمل ممکن است سخت و طاقت فرسا باشند. اهدافی مانند کم یا اضافه کردن وزن، نوشتن یک کتاب، تغییر شغل، ترک سیگار و یا قبولی در آزمون و گرفتن مدرک آموزشی. رسیدن به بعضی از این اهداف ممکن است طولانی مدت باشد.

اهداف ارزشمند و مهم دارای اجزایی می‌باشند که به اجمال به شرح آنها می‌پردازیم.

۱- مالکیت: نخستین مشخصه هر هدف مهم این است که، از صمیم قلب بخواهیم و تمایل داشته باشیم که به آن برسیم. باید مالک هدف خودتان باشید و شخصا آن را برگزیده باشید و برای آن ارزش قائل شوید.

۲- واقع بینی: باید توجه کنید هدف نهایی تا چه حد دست‌یافتنی و تحقق‌پذیر می‌باشد، یعنی بهتر است از خود بپرسید: «آیا توانایی ذهنی و جسمی و نیز استعداد کافی برای دستیابی به هدف خود را دارم؟ آیا منابع کافی مانند: زمان و سایر امکانات را در اختیار دارم؟ آیا عوامل دیگری هم هستند که مانع رسیدن من به هدف مورد نظر شوند؟ اگر این‌گونه است، برای غلبه بر این موانع، چه کاری می‌توان انجام داد؟»

البته، باید توجه داشت که واقع بینی به این معنا نیست که در مقابل مشکلات خود، تسلیم شد و هدف نهایی را رها کرد.

۳- انعطاف‌پذیری: سومین موردی که برای تعیین یک هدف اهمیت دارد، انعطاف‌پذیری است؛ یعنی باید بتوان هدف مورد نظر را دائما ارزیابی، اصلاح و یا تعدیل کرد. از آنجا که، اوضاع و شرایط مرتبا در حال تغییر است و موانع پیش‌بینی نشده‌ای بر سر راه ظاهر می‌شوند، برای نایل شدن به هدف بایستی به طور واقع‌گرایانه، آمادگی مواجهه با تغییرات و موانع را داشت و هرگونه تغییر را که در راه رسیدن به هدف ضروری است، پذیرفت.

۴- دقیقاً توضیح دهید که چه می خواهید. به طور مشخص صحبت کنید. اگر می خواهید درآمد خود را افزایش دهید، دقیقاً بنویسید که چقدر درآمد می خواهید. نوشتن اینکه «درآمد بیشتری می خواهم» کافی نیست.

۵- اهداف زیادی نداشته باشید. ممکن است شما بخواهید زندگی خود را بررسی کرده و تغییرات عمده ای در آن ایجاد کنید. شما می خواهید به وزن متناسب برسید، شغل جدید پیدا کنید، رابطه های خود را بهبود ببخشید و یا به خانه و زندگی خود نظم و ترتیب ببخشید.

همه اینها اهداف قابل تقدیر و بزرگی هستند، اما واقعیت این است که نمی توانید همزمان به همه آنها برسید، به جای اینکه در یک زمان روی همه این اهداف تمرکز کنید بهتر است یک یا دو هدف مهم تر را برگزیده و راه های رسیدن به آنها را نیز مشخص کنید.

اولویت بندی کنید...

۶- اهدافتان را بنویسید. وقتی هدف را می نویسید، می توانید آن را ببینید، لمس کنید، بخوانید و در صورت لزوم آن را احساس کنید.

با نوشتن اهداف نیمی از راه رو طی کردید...

۷- زمانی را برای رسیدن به هدفتان مشخص کنید. زمانی معین و معقول را در نظر بگیرید. زمانی را که می خواهید به هدفتان برسید مشخص کنید. اگر هدف خیلی بزرگ است، ضمن اینکه تاریخ رسیدن به هدف را مشخص می کنید، این فاصله زمانی را به زمان های کوتاه تری مرحله بندی کنید.

۸- فهرستی از تمام کارهایی که فکر می کنید می توانید برای رسیدن به هدفتان انجام دهید تهیه کنید. همانطور که هنری فورد می گوید:

می توانید به بزرگترین هدف ها دست یابید مشروط بر آنکه این هدف بزرگ را به اجزای کوچک تری تقسیم کنید.

از موانع و مشکلاتی که باید بر آنها غلبه کنید تا به هدف خود برسید فهرستی تهیه نمایید.

از دانش و مهارتهایی که برای رسیدن به هدفتان به آنها احتیاج دارید فهرستی تهیه نمایید.

از اسامی کسانی که برای رسیدن به خواسته هایتان به همکاری شان احتیاج دارید فهرستی تهیه کنید. از همه ی کارهایی که فکر می کنید می توانید انجام دهید فهرستی تهیه کنید. آنقدر صبر کنید تا این فهرست کامل شود.

می توانید از مشاوران و کارشناسان گروه آموزشی علم ما کمک بگیرید...

۹- فهرست خود را اولویت بندی کنید. وقتی فهرست خود را اولویت بندی می کنید، متوجه می شوید که چه کاری را باید انجام دهید؛ و بعد از آن چه کاری را باید بکنید. از همه مهمتر، وقتی کارهایتان را اولویت بندی می کنید، متوجه می شوید کدام کار مهم تر و کدام کار از اهمیت کم تری برخوردار است.

۱۰- بلافاصله برنامه خود را اجرا کنید. قدم اول را بردارید و بعد به سراغ قدم های دوم و سوم بروید. به حرکت خود ادامه دهید. به سرعت حرکت کنید. تاخیر ها جایز نیست. توجه داشته باشید که **تاخیر و تردید** تنها دزد زمان نیست، دزد زندگی هم هست.

تفاوت میان پیروزی و شکست در زندگی این است که برندگان قدم اول را بر می دارند. آنها عمل گرا هستند.

۱۱- مسئول و پاسخگو بودن. پاسخگویی و مسئولیت یکی از قدرتمند ترین انگیزه های حرکت است. اگر فقط خودتان از اهداف خود خبر دارید ممکن است در زمان هایی آن اهداف را به سخره گرفته و آنها را انجام ندهید، اما اگر فرد دیگری را نیز در جریان برنامه های خود بگذارید، راه فراری ندارید و باید به سمت اهدافتان در حرکت باشید.

اهداف خود را بنویسید و جایی بچسبانید که هر روز ببینید...

۱۲- پیگیر بودن. ثبت و ضبط کردن پروسه پیشرفتتان دو مزیت دارد: در هر لحظه از زمان میتوانید بفهمید که چقدر به هدفتان نزدیک شده اید و این موضوع میتواند شما را تشویق کرده و ذهنتان را برای ادامه دادن آماده تر کند.

راه های بسیاری برای ضبط مراحل پیشرفتتان وجود دارد. ممکن است از برنامه های ثبت وقایع روزانه استفاده کنید، یا نوشتن در تقویم را انتخاب کنید، و یا نوشتن خاطرات روزانه ممکن است برای شما راه مناسب تری باشد، بهتر است بهترین راه ممکن را برای خودتان انتخاب کنید.

۱۳- به فواید کار توجه کنید. ممکن است شما با انگیزه بالا به سوی اهدافتان در حرکت باشید اما بعد از مدتی دریابید که هیچ نتیجه ای نگرفته اید و یا پاداشی به شما تعلق نگرفته.

همیشه سعی کنید به فواید حاصل از کار توجه داشته باشید و به این فکر کنید که چرا این هدف را در زندگیتان برگزیده اید. با یادآوری همیشگی فواید حاصله هیچ وقت انگیزه خود را از دست نمی دهید، مثلاً اگر در رژیم غذایی هستید بهتر است به خودتان یادآوری کنید که بعد از به نتیجه رسیدن، شما به وزن ایده آل خود رسیده و سالم تر می شوید و اعتماد به نفس از دست رفته خود را باز می یابید.

تصویر سازی ذهنی و تجسم، کمک زیادی به بهبود انگیزش می کند...

۱۴- از پیشرفت خود لذت ببرید. تا جایی که میتوانید راهی را پیدا کنید که از پیشرفت خود خوشحال شوید. نه تنها این پیشرفت اعتماد به نفس بیشتری به شما میدهد بلکه باید انگیزه شما را نیز بالا نگه دارد. اگر هدف شما تمرین های مداوم ورزشی است بهتر است تمرکز خود را روی ورزش های مفرحی بگذارید که از آنها لذت می برید. انتخاب شما میتواند پیاده روی، شنا، پینگ پونگ و یا دیگر ورزش های مورد علاقه تان باشد، لازم نیست هر روز خود را در باشگاه به فعالیت بپردازید، بهتر است یک برنامه منظم ریخته و طبق آن رفتار کنید.

۱۵- طرز فکر خود را "همه یا هیچ" قرار ندهید. یک لغزش کوچک ممکن است تفاوت بزرگی در هدف شما ایجاد نکند. همان که شما ۸۰ درصد مواقع طبق برنامه خود عمل کنید کافی است، برای ۲۰ درصد باقی مانده نگران نباشید. ممکن است این سهل انگاری پیشرفت شما را کند تر کند اما شما باید تلاش خود را بیشتر کنید تا زودتر به انتهای خط برسید و مطمئناً با حفظ همان تلاش همیشگی به هدف خود خواهید رسید.

۱۶- همه روزه کاری بکنید که به هدف اصلی خود نزدیکتر شوید. این اقدام کلیدی و مهمی است که موفقیت شما را تضمین می کند. هفته ای هفت روز، هر روز کاری صورت دهید. سالی ۳۶۵ روز کار کنید. هر کاری که شما را به هدفتان نزدیک می کند انجام دهید.

۱۷- تبدیل کردن اهداف به عادات روزانه. اکثر کارهای روزانه ای که ما انجام می دهیم جز عادات ما شده اند، مانند بیدار شدن در یک ساعت معین، کارهای روزمره، خوردن صبحانه و حتی خوردن یک فنجان قهوه در ساعت مشخصی از روز.

وقتی شما می خواهید یک عادت جدید در زندگی تان ایجاد کنید باید آن را به یکی از عادت های فعلی تان پیوند بزنید. مثلاً اگر می خواهید قبل از رفتن به سر کار، ورزش کنید بهتر است آن را قبل از خوردن صبحانه انجام دهید تا فراموشش نکنید.

تبدیل اهداف بزرگ به گام های کوچک و تبدیل گام های کوچک به عادت روزانه

شما را در مسیر موفقیت و اهدافتان قرار می دهد.

۲. تغییر عادات منفی به مثبت

هیچ رازی در افراد موفق که عادت های روزانه خوب را در خودشان ایجاد کرده و توسعه دادند نهفته نیست. آنها می دانند که موفقیت در تمام عرصه های زندگی وابسته به اعمالی است که روزانه انجام می دهند. فرمول عملی تغییر عادت: در ابتدا باید عادت های خود را کاملاً دقیق بشناسید که اصطلاحاً به این مرحله، مرحله ی خودآگاهی از عادت ها می گویند.

گام اول: عادات منفی و دلایل آن را بنویسید

گام اول این است که باید بدانید به چه علت می خواهید آن عادت منفی را تغییر دهید. حداقل یک یا دو پاراگراف بنویسید که چقدر آن عادت منفی، با هدف زندگی شما در تضاد است و اگر آن عادت را تغییر ندهید چه اتفاقی می افتد و بنویسید که اگر حال آن عادت را به عادت های مثبت تبدیل کنید چه اتفاقاتی خواهد افتاد و چه آینده ای در انتظار شماست.

گام دوم: دسته جمعی آن عادت منفی را کنار بگذارید

گام دوم این است که در یک گروه سعی کنید که آن عادت منفی را کنار بگذارید و اگر گروهی را نمی شناسید، با یکی از دوستانتان که او هم آن عادت منفی را دارد، تلاش کنید که با کمک به یکدیگر آن عادت را تغییر دهید. یا حتی می توانید از یکی از دوستانتان خواهش کنید که روی شما نظارت داشته باشد و به شما در تغییر آن عادت منفی کمک کند.

گام سوم: عادت های مثبت را جایگزین کنید

چند روز اول و هفته ی اول فقط سعی کنید که روی خود آگاهی تمرکز داشته باشید و ببینید که چه چیزی باعث می شود که به سوی عادتهای منفی کشیده شوید و دلیل آن را کشف کنید و سعی کنید که بعد از اینکه تحریک شدید که آن کار تکراری منفی را انجام دهید یک کار تکراری مثبت دیگر را جایگزین کنید. مثلاً تحقیقات نشان داده که کسی که سیگار می کشد هنگامی که هوس سیگار می کند به جای سیگار، چند تا دراز نشست برود و به مرور متوجه می شود که همان آرامشی را که از سیگار کشیدن به دست می آورد، حالا با دراز نشست بدست می آورد. با این تفاوت که عادت مثبتی را جایگزین عادت منفی و مضر می کند.

گام چهارم: به خودتان امتیاز دهید

در آن دفترچه ای که عادت های منفی خود را نوشته بودید، در انتهای هر شب بنویسید که چند بار برای انجام آن عادت منفی (مثلاً ناخن جویدن) تحریک شده بودید و چند بار توانستید بر آن غلبه کنید و به جای

آن توانستید کار مثبت را جایگزین کنید و به ازای هر بار که توانسته اید بر آن عادت منفی غلبه کنید به ستاره به خود بدهید.

گام پنجم: رکورد بزنید

سعی کنید که در روز های آتی رکورد خود را افزایش دهید. مثلاً اگر در روز اول ۲ ستاره گرفته بودید تلاش کنید که همواره تعداد ستاره ها را بیشتر کنید تا به تدریج رکورد را بشکنید و آن عادت منفی را کنار بگذارید.

گام ششم: به خودتان پاداش دهید

هر شب که تعداد ستاره های خود افزایش می دهید، در ازای آن به خود پاداشی دهید، این پاداش می تواند دیدن یک فیلم باشد، یا حتی خوردن یک بستنی و هر چیزی که در شما احساس لذت و شادی ایجاد می کند.

گام هفتم: تکرار، تکرار، تکرار!

هیچ روش جادویی برای تغییر عادت ها وجود ندارد و این نکات نتیجه ی مطالعات چندین کتاب در مورد تغییر عادت هاست. این دستور العمل ها را انجام دهید و تمرین کنید تا بتوانید به تدریج آن عادتهای منفی را با جایگزین کردن عادت های مثبت رها کنید.

گام هشتم: داشتن مربی و مشاور!

شما برای تغییر عادات خود به یک مربی و مشاور احتیاج دارید که برنامهتان را با او در میان بگذارید و مشاور طبق برنامه شما را بررسی و اصلاح کند و قدم به قدم تا رسیدن به هدف با شما همراه باشد.

مشاوره ۱۰۰٪ رایگان در سایت زیر توسط گروهی از اساتید و پژوهشگران جوان انجام می شود:

www.ELMEMA.com

همین حالا رایگان ثبت نام کنید



۳. برنامه ریزی

امروزه نقش برنامه ریزی در موفقیت آدم‌ها، انکارشدنی نیست. اگر از هر انسان موفق‌ی دلایل موفقیتش را بپرسید، بدون شک یکی از کلیدهای موفقیت خود را برنامه ریزی می‌داند. برنامه ریزی که هم برای زمان حال و هم برای آینده انجام می‌شود. وجود برنامه ریزی براساس ۳ اصلی که خدمت‌تان ارائه خواهیم کرد، در زندگی ما ثابت می‌شود. به عبارتی اگر این ۳ اصل را در برنامه ریزی لحاظ کنیم، به این معناست که دارای یک برنامه خوب هستیم، در غیراین صورت چندان نمی‌توان به آن برنامه ریزی اعتماد کرد.

✓ **اول این که برنامه حتماً باید مکتوب شود.**

✓ **دوم این که در برنامه باید عدد و رقم وجود داشته باشد.**

✓ **سوم این که زمان داشته باشد. به عبارت دیگر دارای محدوده زمانی باشد.**

به عبارتی اگر ما برنامه مکتوبی که دارای عدد، رقم و زمان است، راجع به اهداف، کار، ازدواج، تحصیل، پیشرفت‌ها، کارهایمان در این هفته و راجع به خیلی از مسائل دیگر داشته باشیم، جز افرادی هستیم که برنامه ریزی در زندگی‌مان جریان دارد.

اگر واقعاً بخواهید که هماهنگ با رویاها و امیال خود زندگی کنید، باید جزء آن دسته از افراد باشید که خود باعث پیش آمدن اتفاقات می‌شوند. برای موفقیت و رسیدن به آنچه می‌خواهید، باید برنامه ریزی کنید!

در ادامه قصد داریم ۱۰ دلیل عمده اهمیت برنامه ریزی در زندگی را برایتان عنوان کنیم. با مطالعه ی این ۱۰ دلیل، متوجه خواهید شد که چرا برای رسیدن به موفقیت نیاز به برنامه ریزی دارید.

۱. **یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما جهت می‌دهد.** برنامه ریزی این فرصت را در اختیارتان قرار می‌دهد که بدانید به کجا می‌خواهید بروید و چطور باید به آنجا بروید. بدون برنامه، شما در زندگی جهت نخواهید داشت و وقت خود را برای کارهایی تلف خواهید کرد که ممکن است هیچ تاثیری در آینده ی شما نداشته باشند.

۲. **یک زندگی برنامه ریزی شده، رویاهای شما را قابل دسترس قرار می‌دهد.** اگر تا به حال رویاهایتان برایتان غیرممکن و دست نیافتنی بوده، شاید به این خاطر بوده شما هیچ طرح و برنامه ای برای رسیدن به آنها آماده نکرده اید. برنامه ی زندگی مراحل رسیدن به رویاهایتان را به شما نشان خواهد داد.

۳. **یک زندگی برنامه ریزی شده، کنترل زندگی را در دست خودتان قرار می‌دهد.** اگر زندگیتان را به شانس و اقبال واگذار کنید یا اجازه بدهید که دیگران زندگیتان را کنترل کنند، مطمئناً ناامید و دلسرد خواهید شد. در دست گرفتن کنترل زندگیتان تنها راه رسیدن به چیزهایی است که واقعاً می‌خواهید.

۴. یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما آرامش می دهد. همین که بدانید قدم ها و مراحل رسیدن به آنچه از زندگی می خواهید را طی می کنید، به شما احساس آرامش خواهد داد. بدون برنامه، دچار گیجی و سردرگمی خواهید شد که کجا بروید و روزهایتان را چطور بگذرانید.
۵. یک زندگی برنامه ریزی شده به شما هدف می دهد. وقتی تصمیم می گیرید که روی برنامه زندگی کنید، یعنی می خواهید هدفمند زندگی کنید. دیگر زندگی کردن، بودن خالی نیست. شما برای خود هدفی دارید و برای رسیدن به آن قدم برمی دارید.
۶. یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما شور و اشتیاق می دهد. موفقیت، تحقق پیش رونده ی یک هدف ارزشمند است. موفقیت، سرنوشت نیست. وقتی هدفی پیش روی خود داشته باشید، با شور و اشتیاق بیشتر زندگی می کنید و برای رسیدن به آن هدف قدم برمی دارید.
۷. یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما قدرت می دهد. برنامه ریزی داشتن و هدفمند بودن در زندگی باعث میشود به همان طریقی که دوست دارید زندگی کنید و به کسی نیاز نداشته باشید.
۸. یک زندگی برنامه ریزی شده باعث می شود شکرگذار نعمت های خداوند باشید. شما ناظر هر آن چیزی خواهید بود که خدا به شما داده و برنامه ریزی برای زندگیتان نشان می دهد که به نعمت های خدا احترام می گذارید، قدر آنها را می دانید و شکرگذار هستید.
۹. یک زندگی برنامه ریزی شده باعث می شود ناخودآگاهتان هم به خدمت شما درآید. وقتی برنامه ریزی می کنید، بصیرتی در ناخودآگاهتان می کارید و آن بصیرت، فرصت های لازم برای رسیدن به موفقیت را برایتان فراهم می آورد.
۱۰. یک زندگی برنامه ریزی شده به شما آزادی می دهد. وقتی برای شکل دادن به سرنوشتتان آزادی طلب کنید، واقعاً آزاد خواهید بود.

اگر برای برنامه ریزی به مشاوره احتیاج دارید به سایت زیر مراجعه کنید،

مشاوره ۱۰۰٪ رایگان در سایت زیر توسط گروهی از اساتید و پژوهشگران جوان انجام می شود:

www.ELMEMA.com

۴. تاثیر ورزش بر سلامت جسم و روان

ورزش نوعی فعالیت رقابتی بین افراد است که بر اساس مهارت جسمی استوار بوده و در بر دارنده پاداش درونی و بیرونی است. تحقیقات بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است رابطه نزدیکی با سلامت و بهداشت روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد. ورزش از اضطراب و افسردگی می‌کاهد و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد. ورزش به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی مفر سالمی برای آزاد کردن انرژی‌های اندوخته شده است و این خود بسیار لذت بخش و آرامش‌دهنده است.

ورزش از جمله روش‌های مهم تکامل جسمانی، روانی و اجتماعی محسوب می‌شود زیرا شرکت در فعالیت‌های ورزشی افراد را به هم نزدیک می‌کند راه‌ها و فرصت‌های بسیاری را برای ماهر شدن در اجتماع فراهم می‌آورد و به طور کلی یک فرآیند آموزشی در ابعاد مختلف فرهنگی و اجتماعی برای فرد ایجاد می‌کند.

ورزش در سلامت و آمادگی جسمانی، تعادل و ثبات هیجانی، جلب توجه، رقابت، رشد اعتماد به نفس، تصویر مثبت بدنی و اجتماعی و تامین نیازهای دوستی، احساس امنیت و تقویت گروهی، تاثیر فراوانی دارد.

سلامت روانی از موضوعاتی است که در اثر شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند حاصل شود چنین فعالیت‌هایی بهترین موقعیت را برای رشد معیارهای سلامت روانی فراهم می‌کند اگر سلامت روانی را به معنای احساس راحتی نسبت به خود و دیگران تعریف کنیم معیارهای آن موفقیت، تعادل هیجانی، سازگاری با محیط، واقع بینی، احساس ارزشمندی و اجتماعی بودن خواهد بود بنابراین ورزش با فعال سازی چنین معیارهایی نه تنها به بهداشت جسم بلکه به بهداشت روانی هم کمک می‌کند و همچنین اضطراب افراد با پرداختن به ورزش به میزان بسیار زیادی کاهش می‌یابد.

در جداول ماهیانه ستونی را برای ورزش روزانه برایتان در نظر گرفتیم،

هر چقدر هم که سرتون شلوغ باشه بازم **روزی نیم ساعت رو میتونید به **پیاده روی** اختصاص**

بدید...

۵. اهمیت قدردانی و شکرگزاری

شکرگزاری و قدردانی از پروردگار نباید مختص روزهای خاصی در طول سال باشد. بلکه باید در هر لحظه از زندگی خود قدردان و سپاسگزار لحظه ها و داشته های مان باشیم. بدین منظور جهت یادآوری و اهمیت این امر، به نقل قول هایی از افراد موفق اشاره می کنیم که قدرت و اهمیت سپاسگزاری را در نگرش ما ایجاد می کند. این نقل قول ها را باهم مطالعه می کنیم.

❖ برای چیزهایی که دارید شکرگزار باشید تا چیزهای بیش تری را بدست آورید. اگر روی چیزهایی که

ندارید تمرکز کنید، هرگز و هیچ وقت به اندازه ی کافی نخواهید داشت! - Oprah Winfrey

❖ اگر کسی برای چیزهایی که دارد قدردان نباشد، بخاطر چیزهایی که بدست خواهد آورد هم قدردان

نخواهد بود! - Frank A. Clark

❖ شکرگزاری باید همانند بالشی باشد برای جایی که مناجات شبانه انجام می دهید. ایمان هم باید

همانند پلی باشد که برای غلبه آمدن بر شیاطین و پیشواز خوبی ها می سازید. - Maya Angelou

❖ عادت های قدردانی را برای هر چیز خوبی که به سراغ تان می آید در خود ترویج کنید. همه چیز در

پیشرفت و موفقیت شما دخیل بوده اند پس باید همه چیز را در شکرگزاری خود در نظر بگیرید. -

Ralph Waldo Emerson

❖ شکرگزاری، نه تنها عظیم ترین رفتار اخلاقی ست بلکه مادر همه چیزهاست. - Marcus Tullius

Cicero

❖ به همه چیز در زندگی به گونه ای بنگرید که گویی اولین و یا آخرین بار است. در این صورت، زندگی

شما روی زمین با عزت و باشکوه همراه خواهد بود. - Betty Smith

❖ یک قلب ناسپاس، هیچ رحمتی را کشف نمی کند. اما یک قلبِ قدردان در هر ساعت نعمت های

عظیمی را به خود خواهد دید. - Henry Ward Beecher

❖ هیچ چیزی بی خاصیت تر از کسی که تواناییِ قدردانی ندارد نیست! شکرگزاری، پول رایجی ست که

می توانیم برای خودمان بدون ترس از ورشکستگی صرف کنیم. - Fred De Witt Van Amburgh

❖ ما باید زمان هایی را متوقف شویم و از کسانی که باعث شدند تفاوت هایی در زندگی ما ایجاد شود

قدردانی کنیم. -John F. Kennedy

❖ “متشکرم” بهترین مناجاتی است که هرکسی توانایی بیان آن را دارد. من زیاد از آن استفاده می کنم.

تشکر بیانگر شدیدترین قدردانی ها، فروتنی و درک شماست. -Alice Walker

❖ تحقیقات نشان می دهد افرادی که قدردان چیزهای مثبت در زندگی شان هستند از زندگی شادتری

برخوردارند. این آمار نسبت به کسانی ست که نگرانی از دست دادن دارند. -Dan Buettner

❖ قدردانی می تواند یک روز و حتی یک زندگی را تغییر دهد. همه ی چیزی که اهمیت دارد این است

آن را در قالب کلمات بگنجانید. -Margaret Cousins

در جداول ماهیانه ستونی را برای شکرگذاری روزانه برایتان در نظر گرفتیم...

لطفا هر روز را با شکرگذاری داشته هایتان

و فرستادن انرژی مثبت به دیگران شروع کنید.

۶. تاثیر پیام های انگیزشی _ مثبت اندیشی

جملات انگیزشی جملاتی مختصر و مفید هستند که افراد را به تفکر بیشتر جهت موفقیت و مثبت اندیشی تشویق می کند، خواندن این جملات اصول و قواعدی دارد. باور کنید که گاهی با خواندن یا شنیدن یک جمله تاثیرگذار، اتفاقاتی باور نکردنی و زیبا در زندگی مان رخ خواهد داد، ممکن است از راهی که اشتباه میرویم برگردیم، تصمیمی را برای بدست آوردن فرصتی بهتر تغییر دهیم، حتی به اهداف و خواسته های بزرگتری فکر کنیم و به بهترین خواسته ها و آرزوهای خود برسیم.

چگونه برای زندگی بهتر افکار مثبت (مثبت اندیشی) داشته باشیم؟

در ساختار شخصیت ما انسان ها، افکار از چنان قدرتی برخوردارند که میتوانند سازنده یا ویرانگر باشند. بنابراین باید بیاموزیم که افکارمان را هوشمندانه کنترل کنیم تا در زندگی به موفقیتها و کامیابی های بزرگی دست یابیم. یکی از این راهکارها یادگیری روشهایی است که باعث مثبت اندیشی در ما میشود و افکار منفی را از ما دور میکند. در زیر به ۳۰ مورد از توصیه هایی که باعث ایجاد مثبت اندیشی میشوند اشاره میشود:

۱. نسبت به خودمان احساس خوبی داشته باشیم و خود را خوب، دانا و با ارزش بدانیم.
۲. لیستی از صفات مثبت خود تهیه کنیم و راه های تقویت آنها را بیابیم و تجربه کنیم.
۳. لیستی از افکار منفی خود در طی روز تهیه و سعی کنیم برای هر فکر منفی یک فکر مثبت معادل بیابیم تا به کمک آن بتوانیم با افکار منفی مقابله کنیم.
۴. سعی کنیم در گفتار و برخوردهای روزانه از کلمات و جملات مثبت استفاده کنیم. مثلا در ملاقات با دیگران به جای استفاده از کلمه "خسته نباشید" که دارای بار منفی و القای حس خستگی است، بگوییم "خدا قوت"، "شاد باشید" و امثال آنها.
۵. افکار خود را متوجه خوبیها و جنبه های مثبت زندگی کنیم تا به مرور مثبت نگر شویم.
۶. با خوش بینی، سعی کنیم دستوراتی را به ذهن خود بدهیم که اندیشه های جدید مثبت شکل گیرند.
۷. هر روز صبح که از خواب بزمیخیزیم با نگاه کردن به منظره ای زیبا، روز خود را با نشاط آغاز کنیم.
۸. از افراد منفی نگر یا موقعیتهایی که باعث ایجاد افکار ناخوشایند یا منفی میشوند دوری و یا سعی کنیم کمتر با آنها برخورد داشته باشیم.
۹. به مشکلات به عنوان محرکی برای ارزیابی توانایی های خود نگاه کنیم و هرگز نتیجه بدی را پیش بینی نکنیم زیرا مشکلات فقط به اندازه ای مهم هستند که ما آنها را مهم می پنداریم.
۱۰. به لحظات و خاطرات زیبا و دوست داشتنی گذشته خود فکر کرده و سعی کنیم آنها را تکرار نماییم.
۱۱. از تردید و دودلی دوری کرده و کارها را با جدیت دنبال کنیم.
۱۲. به ندای منفی درونی خود و تلقین های نگران کننده و مخرب دیگران بی توجه باشیم و سعی کنیم عکس آنها را انجام دهیم.
۱۳. به قدرت بیکران خداوند ایمان داشته باشیم و با خود تکرار کنیم که من لیاقت بهترینها را دارم و با لطف خداوند به آنها خواهم رسید.

۱۴. از میان اهداف خود هدفی را انتخاب کنیم که امید بیشتری به موفقیت آن داریم و در تلاش برای تحقق آن، به فکر تایید یا تکذیب دیگران نباشیم.
۱۵. در توصیف احوال و زندگی خود از کلمات مثبت استفاده کنیم.
۱۶. در تعریف از افراد خانواده یا دوستان از کلمات مثبت و روحیه بخش استفاده کنیم.
۱۷. از چشم و هم چشمی و حسادت که باعث ایجاد افکار منفی میشود دوری و سعی کنیم روش خود را خودمان انتخاب کنیم.
۱۸. هرگز شعار خواستن، توانستن است را فراموش نکنیم و بدانیم که در سایه سعی و تلاش به آنچه بخواهیم میرسیم.
۱۹. قدر لحظات زندگی را بدانیم و آنها را بخوبی استفاده کنیم، زیرا هرگز تکرار نخواهند شد.
۲۰. برای تغییر اوضاع و شرایط نامساعد اقدام کنیم و مطمئن باشیم که میتوانیم آنها را از بین ببریم.
۲۱. از خود انتظار بیش از حد نداشته باشیم و خود را همه فن حریف ندانی، به عبارت دیگر، از کمال گرایی مطلق که باعث اضطراب و احساس عجز و ناتوانی میشود خودداری کنیم.
۲۲. خود را از قید و بندهای آزار دهنده رها ساخته و ساده زندگی کنیم تا فکر و خیال آسوده ای داشته باشیم.
۲۳. از انزوا و گوشه گیری که باعث ایجاد افکار منفی میشود دوری کرده و اوقات خود را در جمع خانواده و دوستان سپری کنیم.
۲۴. هر وقت که احساس کردیم افکار منفی به سراغمان آمده است، وضعیت خود را تغییر دهیم و به کاری سرگرم شویم.
۲۵. ممکن است هنگام خواب در رختخواب، افکار منفی به سراغمان بیاید. پس تا خسته نشده ایم به رختخواب نرویم.
۲۶. هرگز خود را بدبخت و ناتوان و درمانده احساس نکنیم و از مطالعه و گوش دادن به اشعار و مخصوصا آهنگهایی که چنین حس هایی را القا می کنند خودداری کنیم.
۲۷. اعتماد به نفس خود را در هر شرایطی حس کنیم و هرگز به دیگران اجازه ندهیم آنها را متزلزل کنند زیرا اعتماد به نفس کلید خلق تفکر مثبت است.
۲۸. خندیدن را فراموش نکنیم. خندیدن باعث میشود تا افکار ناراحت کننده و منفی جای خود را به افکار مثبت و شاد بدهند.
۲۹. بدانیم که اجرای راهکارهای تقویت مثبت هیچ هزینه ای ندارند و به سن افراد نیز مربوط نمی شوند.
۳۰. باید به تقویت مثبت اندیشی ایمان داشته باشیم و این شعار را هرگز فراموش نکنیم که ...

اگر افکارمان را کنترل کنیم، زندگی مان متحول می شود.

۷. اهمیت مطالعه و خواندن

ما دانش و اطلاعات امروزمان را مدیون کتاب‌ها هستیم. روزهایی بود که تکنولوژی ای بنام اینترنت وجود نداشت و در آن زمان کتاب‌ها تنها راه گسترش دانش بودند. نویسندگان احساسات خود را بیان می‌کردند؛ کارشناسان و دانشمندان دانش و اطلاعات خود را با نسل بعدی به اشتراک می‌گذاشتند و این کارها تنها از طریق کتاب‌ها انجام می‌شد. بنابراین کتاب‌ها برای ما همانند هدایایی از طرف اجدادمان هستند.

کتاب بهترین راننده در مسیر رسیدن به موفقیت است. با توجه به تکنولوژی پیشرفته، اهمیت کتاب برای نسل امروز به صفر رسیده است. نمی‌گوییم که پیشرفت تکنولوژی خوب نیست، اما ما باید به کلمات نوشته شده باور داشته باشیم. باید به کتاب‌ها به اندازه ارزششان اهمیت دهیم و این خیلی مهم است.

کسی که توانایی خواندن و نوشتن را ندارد، شخص واقعی است که اهمیت واقعی کتاب را می‌داند و کسی که توانایی خواندن و نوشتن را دارد و مطالعه نمی‌کند قدرتی با انسان پی سواد ندارد...

مطالعه و خواندن، بهترین چیزی است که ذهن ما را راحت می‌کند. شما می‌توانید داستان‌های بامزه، جوک‌های خنده‌دار، و داستان‌های واقعی را بخوانید؛ این بستگی به خود شما دارد؛ به هر چیزی علاقه دارید آن را بخوانید. کتاب‌های مختلف برای افراد مختلف وجود دارد. امروزه منابع زیادی هم وجود دارد که می‌توان به راحتی و آسان و ارزان به کتاب‌ها دسترسی پیدا کرد.

از قسمت کتاب و مقالات رایگان سایت دیدن کنید:

www.ELMEMA.com

در کانال تلگرام، هر روز کتاب صوتی رایگان داریم؛

[@ELMEMA](https://t.me/ELMEMA)

من معتقدم که اگر شما کنجاو باشید تا طعم شیرین موفقیت را حس کنید، قیمت کتاب برای شما چیزی نیست و اهمیتی ندارد.

وقتی من کتاب می‌خوانم کمتر احساس تنهایی می‌کنم...

۸. ارزیابی

اولین تعریف ارزیابی به نام رالف تایلر ثبت شده وی ارزشیابی را:

وسیله ای جهت تعیین میزان رسیدن برنامه یا رسیدن به هدف ها می داند.

در واقع ارزیابی وسیله پاسخگویی است. فرایند ارزیابی می تواند بازخوردهایی را فراهم آورد که مشخص می سازد چه چیزهایی خوب انجام شده و چه چیزهایی به اصلاح و بهبود احتیاج دارند.

شما باید در پایان هر روز فعالیت های خود را بررسی کنید و ببینید طبق برنامه پیش رفتید یا نه! به هدف نزدیک تر شدید یا نه!

اگر جوابتون مثبت، بهتون تبریک میگم و مطمئنا انگیزه خودتون هم بیشتر شده...

اگر جوابتون منفیه، بازم بهتون تبریک میگم! چون متوجه شدید که برنامه نیاز به تغییر و اصلاح داره و با بررسی و مشاوره می توانید راه مناسب پیدا کنید.

فقط و فقط با ۵ دقیقه وقت برای ارزیابی خود، زندگی تان متحول می شود.

۹. نحوه کار با این تقویم

بخش های قبلی این کتاب رو مطالعه کردید، حال زمانی آن رسیده که دست به عمل بزنیم و سال ۱۳۹۷ رو تبدیل کنیم به سال موفقیت و پیشرفت خودمون.

۱- تعیین هدف و برنامه ریزی

طبق اصول یاد شده هدف اصلی خود را بنویسید و برای آن برنامه ریزی کنید.

هدف بلند مدت: اهداف بزرگ ما که معمولاً به چندین سال نیاز دارند. (۵ تا ۱۰ سال آینده)

هدف میان مدت: پیش نیاز اهداف بلندمدت می باشد. (۳ تا ۵ سال آینده)

هدف کوتاه مدت: اهداف مربوط به سال جاری مثلاً سال ۱۳۹۷ (۱ سال - سال جاری)

هدف کوتاه مدت - سه ماهیانه: مثلاً فصل بهار ۱۳۹۷

هدف کوتاه مدت - ماهیانه: مثلاً فروردین ۱۳۹۷

هدف کوتاه مدت - هفتگی: مثلاً هفته ی اول فروردین ۱۳۹۷

۲- ورزش و مطالعه

سعی کنید حتماً ورزش و مطالعه را در برنامه خود جای بدید...

بهانه و جمله های منفی و کلماتی مثل سرم شلوغه رو رها کنید

من معتقدم:

اگر کاری را بخواهید انجام دهید راهش را پیدا می کنید

و اگر کاری را نخواهید انجام دهید بهانه اش را...

۳- شکرگزاری و انرژی مثبت

شکرگزاری و ارسال انرژی مثبت معجزه می کند...

فقط کافیست یک هفته هر روز صبح و شب رو با شکرگزاری شروع و به پایان برسانید...

۴- تغییر عادات

برای تغییر عادات سخت نگیرید، آهسته و پیوسته برید جلو.
عادات رو حذف نکنید بلکه عادات بد را با عادات خوب جایگزین کنید.

۵- با ارزیابی و سنجش از درست بودن مسیر مطمئن شوید...

هر جمعه، روز های هفته گذشته را مورد ارزیابی و سنجش قرار دهید.
روز اول هر ماه، کل ماه گذشته را مورد ارزیابی و سنجش قرار دهید.
اگر برای اصلاح برنامه به کمک احتیاج داشتید، از [مشاوران گروه علم ما](#) کمک بگیرید.

۶- تاثیر جملات انگیزشی رو دست کم نگیرید!

۳۰ مورد ذکر شده را هر روز رعایت کنید و قبل از خواندن پیام انگیزشی حتما چند نفس عمیق بکشید و در آرامش کامل پیام انگیزشی روز را چندین بار تکرار کنید...
هر روز خود را با متن و پیام های انگیزشی [گروه علم ما](#) در کانال تلگرام و اینستاگرام شروع کنید.

نکته مهم

در چداول ماهیانه چند ستون خالی گذاشتم که بر حسب اهداف و علایق خودتون
بتونید اونا رو پر کنید و هر روز پیگیری کنید.
مثلا: خواندن زبان انگلیسی، یاد گرفتن موسیقی، انجام کار های مربوط به شغل تون،
خواندن کتاب های درسی در طول ترم و ...

هدفم در سال ۱۳۹۷	
هدفم در سه ماه اول ۱۳۹۷	
فروردین ۱۳۹۷	
اردیبهشت ۱۳۹۷	
خرداد ۱۳۹۷	
هدفم در سه ماه دوم ۱۳۹۷	
تیر ۱۳۹۷	
مرداد ۱۳۹۷	
شهریور ۱۳۹۷	
هدفم در سه ماه سوم ۱۳۹۷	
مهر ۱۳۹۷	
آبان ۱۳۹۷	
آذر ۱۳۹۷	
هدفم در سه ماه چهارم ۱۳۹۷	
دی ۱۳۹۷	
بهمن ۱۳۹۷	
اسفند ۱۳۹۷	

	هدفم در سال ۱۳۹۷
	هدفم در سه ماه اول ۱۳۹۷
	فروردین ۱۳۹۷
	اردیبهشت ۱۳۹۷
	خرداد ۱۳۹۷

فروردین ۱۳۹۷	پیام انگیزشی	اهداف							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه ۱	امروز ذهن من در صلح و آرامش است. ☺								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه ۲	امروز من بدنم را دوست دارم و به آن اهمیت می دهم.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه ۳	امروز دست به هرکاری که میزنم موفق می شوم.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه ۴	امروز به هرچه دست میزنم فراوانی و ثروت برایم میاورد.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه ۵	امروز کار من فقط مثبت تلقی می شود. ☺								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه ۶	آیا تصویری ساخته اید که شما را به سمت موفقیت هدایت کند؟؟؟								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه ۷	امروز من به توانایی هایم احترام می گذارم و همیشه با حداکثر پتانسیل کار میکنم.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه ۸	قدرت کامیاب بخش خدا به یکایک ثانیه های امروز من برکت می دهد تا به عالی ترین ثمرات نیکو برسیم.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه ۹	هر دم و بازدم زندگی ام سرشار از نظم الهی است و من آرام و متواضع و لبریز از آرامش و تعادل هستم.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه ۱۰	امروز حتما باید به کتاب خوب بخوانم. ☺								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه ۱۱	من با جهان در صلح هستم و آرامش الهی در من جاریست...								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه ۱۲	من منتظر فردا نمی مانم، از همین الان برای هدفم تلاش میکنم.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه ۱۳	امروز به طبیعت احترام می گذارم و از آن انرژی می گیرم.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه ۱۴	امروز بهترین روز خداست و بهترین روز برای شروع کار... ☺								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه ۱۵	من می دانم که، خداوند هیچ دری را نمی بندد مگر اینکه در دیگری را باز کند.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه ۱۶	آرامش الهی در من جاریست...								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه ۱۷	من فردی موفق هستم و برای همه ی کار هایم برنامه ریزی می کنم.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی

مشاوره رایگان در سایت: www.ELMEMA.com

اردیبهشت ۱۳۹۷		پیام انگیزشی	اهداف					اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۱	امروز دعا می‌کنم که جهان پر از صلح و آشتی باشد. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۲	امروز بهترین روز خدا!!! اس و من سرشار از انرژی مثبتیم... ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۳	امروز آزادانه خودم هستم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۴	من میدانم که خداوند برای هر چیزی که اجازه اتفاق افتادنش را می‌دهد دلیلی دارد، ممکن است ما هرگز نتوانیم حکمتش را درک کنیم اما باید به اراده و خواست او اعتماد کنیم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۵	آیا به این فکر کرده اید که رسیدن به موفقیت نیاز به یک تصویر واضح و مشخص دارد؟						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۶	خداوند منشا همه موهبت‌ها هست و همه انسان‌ها و اوضاع زندگی و جامعه وسیله‌ای برای رساندن موهبت‌های الهی هستند.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۷	زندگی من سرشار از خوشبختی و شادی می‌باشد. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۸	من میدانم که موفقیت نصیب افرادی می‌شود که بیش از همه استقامت دارند.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۹	من خوشبخت هستم، همان هستم که می‌خواهم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۱۰	امروز حتماً از مطالب انرژی مثبت و موفقیت سایت گروه علم ما (ElmeMa) استفاده می‌کنم و پر انرژی‌تر از همیشه می‌شوم. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۱۱	من امروز به همه لبخند می‌زنم تا دنیا به من لبخند بزند. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۱۲	من همه‌ی چیزی که برای موفقیت لازم است را دارم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۱۳	امروز من فردی بخشاینده و با محبتم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۱۴	من امروز پر انرژی‌تر از همیشه هستم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۱۵	یگانه راه برای افزودن خوشبختی بر روی زمین آن است که تقسیمش کنیم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۱۶	امروز بهترین روز و حال من عالی‌یه... ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۱۷	من امروز حتماً یک کتاب خوب مطالعه می‌کنم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی

سه شنبه	۱۸	امروز من مسئولیت رشد معنوی خودم را بر عهده می گیرم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۱۹	آیا از خود پرسیده اید که به راستی موفقیت چیست و برای رسیدن به آن چه باید کرد؟							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۲۰	وقتی کسی به زندگیتان وارد می شود، خدا او را به دلیلی می فرستد. یا برای درس گرفتن از او یا برای ماندن با او برای همیشه.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۲۱	زیبایی به معنای صورت زیبا داشتن نیست، بلکه به معنای داشتن ذهن، قلب و روح زیبا است.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۲۲	من به خدا چشم میدوزم و هدایت او را می طلبم و توانگر می شوم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۲۳	با استعداد کم اما پشتکار متوسط به هر چه بخواهید می رسید.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۲۴	امروزم را با لبخند شروع می کنم و برای اطرافیانم بهترین هارو آرزو می کنم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۲۵	امروز با بخشیدن کسانی که به من بدی کرده اند قوی تر می شوم. 😊							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۲۶	من از نظم الهی سرشارم من اکنون در نظم متعالی قرار دارم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۲۷	من می دانم که خداوند به هر پرنده ای دانه ای می دهد ولی آنرا داخل لانه اش قرار نمی دهد.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۲۸	امروز باید جوانی کنم... باید شالادی کنم و از زندگیم لذت ببرم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۲۹	زندگی امروز است، زندگی عشق و امید است.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۳۰	امروز من سزاوار دوست داشته شدن هستم. 😊							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۳۱	من خوشبختم و چیزهایی که باعث ناراحتیم می شود را رها می کنم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
ارزیابی ماهیانه														
تغییرات در ماه بعد														
مشاوره رایگان در سایت: www.ELMEMA.com														

خرداد ۱۳۹۷	پیام انگیزشی	اهداف					اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
سه شنبه	۱	امروز برای بررسی برنامه ریزی های رسیدن به اهدافم حتما از مشاورین گروه آموزشی علم ما استفاده میکنم. ☺ www.ElmeMa.com					اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
چهارشنبه	۲	من می دانم که کتاب معلمی است که بدون عصا و تازیانه ما را تربیت می کند.					اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
پنج شنبه	۳	امروز هر چه بیشتر عشق بورزم بیشتر مورد عشق ورزی قرار می گیرم.					اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
جمعه	۴	خدایا، امروز زندگی ام را در دستان توانمندت قرار می دهم و به تو توکل می کنم که چراغ و هدایتگر راهم باشی.					اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
شنبه	۵	فاصله بین دیوانگی و نبوغ فقط با موفقیت اندازه گیری می شود.					اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
یکشنبه	۶	من منتظر فردا نمی مانم، از همین حالا برای هدفم تلاش می کنم.					اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
دوشنبه	۷	امروز با خانواده، دوستان، آشنایان و همه با ملایمت رفتار خواهم کرد. ☺					اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
سه شنبه	۸	امروز خدا را با تمام وجود شاکرم و لبخند خدا برای آرامش دلم کافیست.					اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
چهارشنبه	۹	من میدانم که فرار کردن از مشکلات فقط فاصله رسیدن به راه حل را افزایش می دهد. آسانترین راه برای گریختن از مشکلات حل کردن آنها است.					اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
پنج شنبه	۱۰	من به توانایی های خودم اطمینان دارم و محتاج تعریف دیگران نیستم.					اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
جمعه	۱۱	امروز کودک درونم را عاشقانه دوست دارم و می گذارم که شفا پیدا کند. ☺					اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
شنبه	۱۲	من می دانم که موفقیت یعنی آنچه را می خواهید بدست آورید و شادمانی یعنی از آنچه که بدست آوردید لذت ببرید.					اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
یکشنبه	۱۳	من می دانم که همیشه قطعی ترین راه برای موفقیت این است که یک بار بیشتر تلاش کنید.					اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
دوشنبه	۱۴	رمز موفقیت در دنبال کردن هدف بدون مکث و درنگ است.					اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
سه شنبه	۱۵	امروز تمام تلاشم را می کنم تا یک کار بزرگ را شروع کنم.					اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
چهارشنبه	۱۶	فرصت های کوچک همیشه مقدمه ای برای موفقیت های بزرگ است. ☺					اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی

پنج شنبه	۱۷	من میدانم از نشانه های ذهن فرهیخته آن است که در عین مخالفت با عقیده ای، به آن احترام بگذارد.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۱۸	من مسئول زندگی ام هستم و همیشه از قدرت لازم برای مفید بودن و لذت بردن برخوردار خواهم بود.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۱۹	زندگی من سرشار از خوشبختی و شادی می باشد. ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۲۰	امروز ما شاد شاد شاد هستم و برای رسیدن به اهدایم سخت تلاش می کنم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۲۱	من امروز لیستی از موهبت های خداوند تهیه می کنم... اولیش: دیدن صبح زیبا...	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۲۲	امروز بهترین روز خدایم و من پراز انرژی مثبتم و بهترین روز برای شروع کار امروز است. ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۲۳	دلان می خواهد چگونه شما را به یاد آورند؟ به صورت انسانی عظیم؟ پس از هم اکنون در این جهت حرکت کنید.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۲۴	از موفقیت دیگران همان قدر خوشحال باش که از موفقیت خودت خشنود می شوی.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۲۵	امروز دوستی مطمئن و بسیار خوبی خواهم بود.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۲۶	کسی به موفقیت دست می یابد که خوب زندگی کند، زیاد بخندد و زیاد دوست بدارد. ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۲۷	فرمول موفقیت من: تلاش، تلاش و تلاش...	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۲۸	امروز حتما از مطالب انرژی مثبت و موفقیت گروه علم ما (ElmeMa) استفاده میکنم و پر انرژی تر از همیشه می شوم. ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۲۹	من اشتباهات خود را پله هایی برای رسیدن به موفقیت های بزرگ در آینده می دانم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۳۰	امروز به هیچ قیمتی پرخاشگری نمی کنم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۳۱	من میدانم که موفقیت یعنی از شکستی به شکستی دیگر رفتن بدون اینکه شور و اشتیاق خود را از دست بدهیم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزیابی
ارزیابی ماهیانه								
تغییرات در ماه بعد								
مشاوره رایگان در سایت: www.ELMEMA.com								

	هدفم در سال ۱۳۹۷
	هدفم در سه ماه دوم ۱۳۹۷
	تیر ۱۳۹۷
	مرداد ۱۳۹۷
	شهریور ۱۳۹۷

تیر ۱۳۹۷		پیام انگیزشی	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزنامی
جمعه	۱	اگر می بینید که خیلی وقت است موفقیت از شما دوری می کند، بدانید که ممکن است هدفتان نادرست بوده باشد. امروز برنامه ریزی می کنم. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزنامی
شنبه	۲	من امروز از هیچکس و هیچ چیز عیب جویی نمی کنم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزنامی
یکشنبه	۳	امروز بهترین روز خدا است... پر از زیبایی... ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزنامی
دوشنبه	۴	من کلید موفقیت را نمی دانم اما کلید شکست بدون هدف و برنامه زندگی کردن است.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزنامی
سه شنبه	۵	من امروز تحت هر شرایطی تفکر منفی نخواهم کرد و نیمه پر لیوان را می بینم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزنامی
چهارشنبه	۶	من می دانم موفقیت کلید خوشبختی نیست. خوشبختی کلید موفقیت است. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزنامی
پنج شنبه	۷	من امروز به همه لیخنند میزنم تا دنیا به من لیخنند بزند. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزنامی
جمعه	۸	من همه ی چیزی که برای موفقیت لازم است را دارم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزنامی
شنبه	۹	من می دانم که ذهن انسان موفق مدام با اندیشه های خوب کوک می شود.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزنامی
یکشنبه	۱۰	من می دانم اگر از کاری که انجام می دهم خرسند و راضی باشم، حتماً موفق خواهم شد.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزنامی
دوشنبه	۱۱	امروز حتماً از مطالب انرژی مثبت و موفقیت گروه علم ما (ElmeMa) استفاده میکنم و پر انرژی تر از همیشه می شوم. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزنامی
سه شنبه	۱۲	امروز می خواهم عبوس نباشم و در برابر دیگران متبسم باشم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزنامی
چهارشنبه	۱۳	قوی بودن، تنها گزینه ی باقی برای من است.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزنامی
پنج شنبه	۱۴	من می دانم برای رسیدن به موفقیت در هر زمینه ای، نیاز دارم که توانایی رسیدن به آن امر را در خود کشف کنم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزنامی
جمعه	۱۵	امروز می خواهم با اراده آهنین به هوای نفسم غلبه کنم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزنامی
شنبه	۱۶	زندگی امروز است، زندگی عشق و امید است.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزنامی
یکشنبه	۱۷	امروز من سزاوار دوست داشته شدن هستم. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزنامی

دوشنبه	۱۸	من می دانم حداقل شرط لازم برای موفقیت در هر زمینه ای یادگیری مداوم است.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۱۹	امروز می خواهیم وجدانم را شاهد و ناظر تمام اعمالم بدانم. ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۲۰	من می دانم موفقیت یعنی ساختن امروز برای فردای بهتر.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۲۱	من با اراده و هدفم می توانم در برابر هر کسی ایستادگی کنم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۲۲	امروز روز مطالعه است. کتاب می خوانم برای رشد و پیشرفت خودم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۲۳	امروز به هیچکس حسادت نخواهم کرد.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۲۴	من هر روز صبح بین ترس و ایمان، ایمان را انتخاب می کنم. ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۲۵	خدایا ممنونم بابت این همه لطف و محبت من خوشبخت ترینم...	اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۲۶	من امروز هیچ کار بیهوده ای انجام نخواهم داد.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۲۷	من می دانم در هر نا امیدی و شکستی، باید به دنبال درسی با ارزش باشم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۲۸	امروز من شاد شاد شاد هستم. ☺ ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۲۹	من موفقیت و آینده پر بار خودم را حس می کنم و به زودی به آن می رسم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۳۰	امروز به حق و حقوق دیگران در هر زمینه ای احترام خواهم گذاشت.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۳۱	من می دانم که موفقیت در تلاش جان می گیرد نه در پیروزی.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
ارزیابی ماهیانه								
تغییرات در ماه بعد								
مشاوره رایگان در سایت: www.ELMEMA.com								

مرداد ۱۳۹۷	پیام انگیزشی	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه ۱	امروز نعمت خدا را قدر می دانم و اسراف نخواهم کرد. ☺			اهداف	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه ۲	«شاید» و «اگر» و «اما» موانعی هستند که موفق ها از روی آن پریده اند من هم می توانم.			اهداف	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه ۳	من می دانم که همیشه افراد هدفمند موفق می شوند زیرا آنها می دانند به کدام سمت بروند.			اهداف	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه ۴	من می دانم که موفقیت نصیب افرادی می شود که بیش از همه استقامت دارند.			اهداف	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه ۵	امروز برای همه دعای خیر و سلامتی خواهم کرد.			اهداف	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه ۶	من می دانم که خندیدن یک نیایش است... تا می توانی بخند. ☺			اهداف	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه ۷	همه خوشبختی ها و موفقیت هایی که به من روی آورده از درهایی وارد شده است که آنها را به دقت بسته بودم.			اهداف	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه ۸	من می دانم که موفقیت پیش رفتن در مسیر است، نه به نقطه ی پایان رسیدن.			اهداف	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه ۹	امروز از هیچکس هیچ توقعی نخواهم داشت.			اهداف	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه ۱۰	من مثل افراد موفق برای رسیدن به موفقیت زود از خواب بیدار می شوم، شکایت نمی کنم و به کارم عشق دارم.			اهداف	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه ۱۱	خدا در انتظار من است تا عشق، سلامتی، ثروت، هماهنگی، حمایت، آرامش و شادمانی را از گنجینه بیکرانیش بردارم.			اهداف	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه ۱۲	امروز زبانم را کنترل می کنم و جز عشق و محبت نمی گویم...			اهداف	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه ۱۳	من مانند افراد موفق تمایل به تعیین اهداف نسبتاً مشکل و ریسک حساب شده دارم.			اهداف	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه ۱۴	امروز با تمام وجود برادر و خواهرانم را می بوسم و از بودنشان تشکر می کنم. ☺			اهداف	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه ۱۵	امروز یک کتاب خوب را انتخاب می کنم و می خوانم.			اهداف	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه ۱۶	من مانند افراد موفق برای رسیدن به موفقیت به خود متکی هستم و مسئولیت کارهایم را می پذیرم.			اهداف	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه ۱۷	امروز به آن چیزی که مربوط به من نیست کنجکاو نخواهم کرد.			اهداف	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی

پنج شنبه	۱۸	امروز در حد توانم به نیازمندان کمک خواهم کرد.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۱۹	آرامش الهی در من جاریست... ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۲۰	امروز برای همه ی مردم دنیا عشق و خوشبختی را آرزو می کنم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۲۱	امروز از هیچکس و هیچ چیز انتقاد نخواهم کرد. در عوض فقط تعریف می کنم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۲۲	امروز حتما از مطالب انرژی مثبت و موفقیت گروه علم ما (ElmeMa) استفاده میکنم و پر انرژی تر از همیشه می شوم. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۲۳	من مانند افراد موفق از کارم لذت می برم و آنرا به صورت ویژه ای به انجام می رسانم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۲۴	امروز به دوستان صمیمی ام پیام می دهم و از بودنشان تشکر می کنم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۲۵	امروز من با خودم در صلح و آشتی هستم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۲۶	من بسیار توانا، باهوش و خلاق هستم... من لیاقت بهترین ها رو دارم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۲۷	من برای کار هایی که انجام می دهم شور و هیجان دارم. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۲۸	من مانند افراد موفق برای رسیدن به موفقیت به طور شگفت آوری کنجکاو و مشتاق یادگیری هستم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۲۹	زندگی امروز است، زندگی عشق و امید است، زندگی جاریست...							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۳۰	امروز در هر شغلی که هستم به بهترین شکل خدمت خواهم کرد.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۳۱	دلیل شادی در زندگی ام فقط خودم هستم. من شاد شاد هستم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
ارزیابی ماهیانه														
تغییرات در ماه بعد														
مشاوره رایگان در سایت: www.ELMEMA.com														

۲.

یکشنبه	۱۸	امروز با انرژی بیشتر و مثبت تر صحبت خواهیم کرد.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۱۹	امروز حتما از مطالب انرژی مثبت و موفقیت گروه علم ما (ElmeMa) استفاده میکنم و پر انرژی تر از همیشه می شوم. 😊							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۲۰	امروز کارهایم را اولویت بندی می کنم و آنها را انجام می دهم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۲۱	امروز تا جای ممکن در مصرف هر نوع انرژی صرفه جویی خواهم کرد.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۲۲	آیا امروز از جایی که هستی احساس رضایت داری؟							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۲۳	امروز به دل طبیعت خواهم رفت و از وجود این نعمت استفاده خواهم کرد.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۲۴	امروز بیشتر به یاد خداوند هستم و از گناهانم توبه می کنم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۲۵	امروز بهترین خودم رو به اجرا می گذارم...							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۲۶	امروز وقت مطالعه است... من حتما امروز مطالعه می کنم. 😊							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۲۷	من برای رسیدن به موفقیت از فرصت ها استفاده می کنم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۲۸	امروز روز تولد دوست، روزی فرخنده، پس بلند شو و با تمام وجود موفقیت را به سوی خود جذب کن.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۲۹	من مسئول زندگیم هستم و همیشه از قدرت لازم برای مفید بودن و لذت بردن برخوردار خواهم بود.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۳۰	من مانند افراد موفق برای رسیدن به موفقیت عملکرد خود را بازبینی و تصحیح می کنم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۳۱	امروز یک مرور کلی به اهداف و خواسته هایم خواهم داشت و آنها را مکتوب می کنم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
ارزیابی ماهیانه														
تغییرات در ماه بعد														
مشاوره رایگان در سایت: www.ELMEMA.com														

	هدفم در سال ۱۳۹۷
	هدفم در سه ماه سوم ۱۳۹۷
	مهر ۱۳۹۷
	آبان ۱۳۹۷
	آذر ۱۳۹۷

مهر ۱۳۹۷	پیام انگیزشی	اهداف							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۱	اکنون می دانم که خداوند می خواهد صاحب همه چیز باشم همه چیزهایی که دوست دارم. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۲	خدا به یکایک ثانیه های امروزم برکت می دهد تا هم اکنون و همین جا به عالی ترین ثمرات نیکو برسیم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۳	اکنون چیز های پوسیده و اوضاع و شرایط کهنه و روابط فرسوده را رها می کنم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۴	من به خدا چشم می دوزم و هدایت او را می طلبم و توانگر می شوم. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۵	من می دانم، پیروزی و موفقیت حق افرادی است که از شکست خود درس گرفته اند.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۶	من هم اکنون در میان روابط درست، افراد درست، اوضاع و شرایط درست قرار دارم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۷	اکنون مشکلاتم را به دست خدا می سپارم و خودم نیز تمام تلاش خود را به کار خواهم گرفت.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۸	به یمن جوهر غنی بی کران کائنات من هم اکنون صاحب ثروت و برکت بی کران هستم. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۹	به یمن جوهر غنی بی کران کائنات من هم اکنون دارای سلامتی روح و جسمی کامل هستم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۱۰	طرح الهی هم اکنون برایم سلامت و ثروت و دولت و عشق و سعادت به ارمغان می آورد.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۱۱	من هم اکنون از درآمدی مدام و قابل توجه و فراوان بر خوردارم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۱۲	امروز با بخشیدن کسانی که به من بدی کرده اند قوی تر می شوم. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۱۳	من امروز را با شادی شروع می کنم و به همه لبخند می زنم. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۱۴	زندگی من از نظر مالی و روحی روز به روز بهتر و در آمد و عشق من بیشتر می شود.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۱۵	عشق الهی هم اکنون سرگرم کار است و بی درنگ عالیترین ثمرات را برایم می آفریند.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۱۶	امروز حتما از مطالب خوب سایت علم ما استفاده میکنم و پر انرژی تر از همیشه می شوم. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۱۷	من می دانم که کارم را که آغاز کنم توانایی انجامش به دنبالش می آید.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی

چهارشنبه	۱۸	من برای رسیدن به موفقیت به خود متکی هستم و مسئولیت کارهایم را می پذیرم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزایی
پنج شنبه	۱۹	خداوند همیشه و همه جا حامی و پشتیبان من است.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزایی
جمعه	۲۰	امروز زندگی عالی و بی نظیری را تجربه خواهم کرد. ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزایی
شنبه	۲۱	امروز حتما در زمینه کاری ام مطالعه می کنم و موفق تر از قبل می شوم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزایی
یکشنبه	۲۲	من امروز به همه لیخنه می زنم و شادتر از همیشه هستم. ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزایی
دوشنبه	۲۳	امروز مواد غذایی سالم و مفید استفاده خواهم کرد و در کنار خانواده امروز رو شاد می گذرونم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزایی
سه شنبه	۲۴	من هر روز صبح بین ترس و ایمان، ایمان را انتخاب می کنم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزایی
چهارشنبه	۲۵	اکنون همه در ها و دروازه ها گشوده شده اند اکنون همه راه ها باز و آزاد هستند همه جهان به من پاسخ مثبت می دهد.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزایی
پنج شنبه	۲۶	امروز بهترین روز خدا است... پر از زیبایی... ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزایی
جمعه	۲۷	من امروز شاد شاد هستم و از کائنات انرژی مثبت دریافت میکنم. ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزایی
شنبه	۲۸	خداوند من را به معشوقم روز به روز نزدیک تر و مرا هر روز لایق تر از دیروز بگردان.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزایی
یکشنبه	۲۹	امروز برای همه ی مردم شفای الهی و ثروت رو ارزو می کنم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزایی
دوشنبه	۳۰	امروز حتما یک کتاب مطالعه می کنم و برای اهداف ماه جاری برنامه ریزی می کنم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزایی
ارزیابی ماهیانه								
تغییرات در ماه بعد								
مشاوره رایگان در سایت: www.ELMEMA.com								

آبان ۱۳۹۷		پیام انگیزشی	اهداف						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۱	خداوند! من برای خودم و خانواده ام سلامتی و برکت جاوید می طلبم و از نظر مالی روز به روز درآمد ما بیشتر می شود. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۲	من از نظر روحی و معنوی آمادگی کامل را برای پذیرا شدن موهبت های الهی را دارم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۳	فقط امروز، از هیچ کس انتقاد نکرده و به نظریات دیگران هم احترام خواهم گذاشت.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۴	من بدون هیچ وابستگی، همه مردم را دوست دارم و همه مردم نیز بدون هیچ گونه وابستگی، مرا دوست دارند.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۵	فقط امروز کارهای خود را با شور و شوق صادقانه انجام خواهم داد. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۶	من امروز از بودن فرشته ها در زندگی ام شکر گزارم. ☺☺☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۷	فقط برای امروز، در فکر تندرستی و انجام ورزش مناسب خواهم بود.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۸	من امروز خوشحال و شاد خواهم بود. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۹	من امروز، نیم ساعت از وقت خود را برای خودم صرف می کنم، با خود خلوت کرده و به راز و نیاز با خدای خود می پردازم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۱۰	من امروز، سعی خواهم کرد که برای امروز زندگی کنم و نگران فردا و آینده نخواهم بود.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۱۱	من امروز، برنامه کار روزانه را دقیقاً تنظیم و به اجرا در خواهم آورد.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۱۲	من شاهکار آفرینش خداوند اعظم هستم پس باید خالق بهترین ها باشم. ☺☺☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۱۳	من می دانم که امروز همان فردای دیروز است. پس بهترینم را به اجرا می گذارم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۱۴	امروز حتماً از سایت <u>علم ما</u> دیدن می کنم. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۱۵	من امروز، سپاسگذار از برکات و امکانات خود هستم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۱۶	من از فعالیت های بزرگ هراسی ندارم زیرا هر فعالیت بزرگی را می توان به فعالیت های کوچکتر تقسیم کرد.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۱۷	خوشحالم همه چیز در راه والاترین خیر و صلاح من پیش می رود.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی

ارزیابی	تغییر عادات	شکر گذاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من می دانم که کتاب معلمی است که بدون عصا و تازیانه ما را تربیت می کند.	۱۸	جمعه
ارزیابی	تغییر عادات	شکر گذاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من می دانم که رمز سلامتی قرار دادن کمی هیجان به جای آسایش است. ☺	۱۹	شنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکر گذاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من می دانم تغییر نکردن شروع پوسیدگی است، من در حال رشد و پیشرفتم.	۲۰	یکشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکر گذاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من می دانم که هرگز چیزی تغییر نیافته این ماییم که عوض می شویم.	۲۱	دوشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکر گذاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من می دانم که افراد شجاع فرصت می آفرینند و ترسوها و ضعیفان منتظر فرصت می نشینند.	۲۲	سه شنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکر گذاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من بهترین حس و انگیزه دنیا را دارم و اون داشتن هدف و تلاش کردن هست.	۲۳	چهارشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکر گذاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من امروز شاد شاد هستم و از کائنات انرژی مثبت دریافت می کنم. ☺	۲۴	پنج شنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکر گذاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من آن قدر شکست خوردن را تجربه می کنم تا شکست دادن را بیاموزم.	۲۵	جمعه
ارزیابی	تغییر عادات	شکر گذاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من به باری خداوند از پس تمام مسئولیتهایم بر خواهم آمد.	۲۶	شنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکر گذاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز با انرژی بیشتر و مثبت تر صحبت خواهم کرد. ☺	۲۷	یکشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکر گذاری	مطالعه	ورزش	اهداف					به لطف خدا من هر روز به اهدافم نزدیک تر می شوم.	۲۸	دوشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکر گذاری	مطالعه	ورزش	اهداف					خدای مهربان در وجود من عظمت و توان انجام هر کار بزرگی را قرار داده است.	۲۹	سه شنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکر گذاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز باید برای اهداف ماه جاری برنامه ریزی کنم...	۳۰	چهارشنبه
										ارزیابی ماهیانه		
										تغییرات در ماه بعد		
مشاوره رایگان در سایت: www.ELMEMA.com												

آذر ۱۳۹۷		پیام انگیزشی	اهداف						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۱	دشوارترین قدم همان قدم اول است پس من قدم اول را بر می دارم. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۲	من ایمان دارم در وجود عظمت و بزرگی نهفته است.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۳	من برای موفقیت و پیشرفت همه ی چیز های لازم را دارم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۴	همواره از وجود و چهره ی من شادی، انرژی و عشق ساطع می شود.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۵	من با اقتدار زندگی را آن گونه که می خواهم طراحی می کنم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۶	من هرچه بیشتر می بخشم بیشتر احساس شادمانی دریافت می کنم. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۷	انتخاب با من است. انتخاب اینکه امروز چگونه روزی باشد.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۸	من فراموش نمی کنم که بزرگترین سرمایه من سلامتی من است.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۹	در هر لحظه به خاطر همه ی نعمت ها و موهبت هایی که خداوند به من داده او را شکر می گویم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۱۰	من در کمال آرامش بسر می برم و همواره روحیه ای شاد و چهره ای خندان دارم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۱۱	من با اقتداری خدا گونه بر روحیه و عواطف و احساسات خود کنترل دارم و آنها را مدیریت می کنم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۱۲	امروز حتما از سایت علم ما دیدن می کنم و از آن انرژی می گیرم. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۱۳	هر روز زندگیم از هر جهت بهتر و بهتر می شود.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۱۴	خداوند همیشه و همه جا حامی و پشتیبان من است.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۱۵	من بخاطر فرصت های بی شمار زندگی که به من داده شده قدر دان هستم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۱۶	من به آینده زیبایی که در انتظارم است ایمان دارم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۱۷	اکنون نظم الهی بر جهانم استقرار می یابد و پایدار می مانم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی

یکشنبه	۱۸	ثروت و معنویت همواره بسوی من است و من هر چه بخواهم برای خودم خلق می کنم. ☺							اهداف	دردنی	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۱۹	امروز اجازه نخواهم داد هیچکس و هیچ چیز به روح و روانم آسیب وارد نماید.							اهداف	دردنی	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۲۰	امروز من بخاطر داشتن پناهگاهی از خداوند سپاسگزار هستم.							اهداف	دردنی	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۲۱	خداوند مرا آزاد آفریده و من محکوم به هیچ سرنوشتی از پیش تعیین شده نیستم.							اهداف	دردنی	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۲۲	من ایده های بزرگی در سر دارم و آنها را به واقعیت تبدیل می کنم.							اهداف	دردنی	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۲۳	امروز در حد وسع و توانم به دیگران کمک خواهم کرد.							اهداف	دردنی	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۲۴	من برای اهدافم مصمم هستم و درهای تردید را کاملاً مسدود کرده ام.							اهداف	دردنی	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۲۵	من عاشق خدای مهربانم هستم. ☺							اهداف	دردنی	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۲۶	امروز را به مطالعه می پردازم.							اهداف	دردنی	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۲۷	من به خدا چشم می دوزم و هدایت او را می طلبم و توانگر می شوم.							اهداف	دردنی	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۲۸	امروز بیشتر مراقب سلامتی جسمی خود خواهم بود.							اهداف	دردنی	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۲۹	باور دارم، پیروزی آن نیست که هرگز زمین نخوری، آن است که بعد از هر زمین خوردنی برخیزی.							اهداف	دردنی	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۳۰	من امروز شاد شاد هستم و حال من عالییه (شب یلدا مبارک ☺)							اهداف	دردنی	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
ارزیابی ماهیانه														
تغییرات در ماه بعد														
مشاوره رایگان در سایت: www.ELMEMA.com														

	هدفم در سال ۱۳۹۷
	هدفم در سه ماه چهارم ۱۳۹۷
	دی ۱۳۹۷
	بهمن ۱۳۹۷
	اسفند ۱۳۹۷

دی ۱۳۹۷		پیام انگیزشی	اهداف					اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
شنبه	۱	زندگی من لبریز از نعمت های بیکران خداوندی است. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
یکشنبه	۲	توکل من به خداست و تسلیم اراده نیکوی او هستم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
دوشنبه	۳	من کاملاً سالم و سر حال و سرشار از انرژی هستم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
سه شنبه	۴	من به یاری خداوند از هر آزمایشی سربلند بیرون می آیم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
چهارشنبه	۵	من باور دارم چون دری بسته شود دروازه ای گشوده می شود.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
پنج شنبه	۶	اکنون زمان توفیق الهی است معجزه پس از معجزه می آید. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
جمعه	۷	هم اکنون نظم و آرامش کامل در اندیشه و کردارم برقرار می شود.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
شنبه	۸	کلام من نیروی معجزه گر من، و سرشار از قدرت و توانگری است.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
یکشنبه	۹	آزاد و رها هستم چون همه را می بخشم و بخشوده می شوم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
دوشنبه	۱۰	منشاء روزی من خدای من است پس با اطمینان به تلاشم ادامه می دهم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
سه شنبه	۱۱	اکنون هر آنچه باید بدانم خدایم بر من نمایان می سازد.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
چهارشنبه	۱۲	آنچه سزاوارش باشم در پرتو لطف الهی به من داده می شود.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
پنج شنبه	۱۳	هم اکنون به لطف الهی همه چیز و همه کس توانگرم می سازد. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
جمعه	۱۴	خلاقیت و استعداد های خدادادی من در حد عالی و همچنان رو به افزایش است.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
شنبه	۱۵	هر روز صبح، زنده می شوم و زندگی می کنم برای رویاهایی که منتظرند به دست من واقعی شوند...						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
یکشنبه	۱۶	خدای من سرچشمه عزت است پس با اطاعت از او عزیز و عزیزتر می شوم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی
دوشنبه	۱۷	امروز حتماً از <u>سایت علم ما</u> دیدن می کنم و از آن انرژی می گیرم. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزایی

سه شنبه	۱۸	خودم را، همین گونه که هستم، می پذیرم و به خود و خالقم عشق می ورزم.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	آرزایی
چهارشنبه	۱۹	من گذشته را رها و با انبوهی از تجربه، در زمان حال زندگی می کنم.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	آرزایی
پنج شنبه	۲۰	پشتکار من بی نظیر و موفقیتیم حتمی است.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	آرزایی
جمعه	۲۱	کار من تجلی عشق من است. ☺								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	آرزایی
شنبه	۲۲	با همتی مضاعف هر روز بر میزان ثروت و دولتیم افزوده می شود.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	آرزایی
یکشنبه	۲۳	به لطف الهی حقایق را به روشنی می بینیم و بی درنگ تصمیم گیری و عمل می کنم.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	آرزایی
دوشنبه	۲۴	به یاری خدا، هر آنچه را تصور کنم با عزمی راسخ به دست می آورم.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	آرزایی
سه شنبه	۲۵	هدایای من به دیگران موجب نزول رحمت الهی به سویم می شوند.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	آرزایی
چهارشنبه	۲۶	عشق الهی، هدایتگر زندگی ام، بهترین خیر و صلاح من است.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	آرزایی
پنج شنبه	۲۷	همه را دوست دارم و همه نیز دوستم دارند. ☺								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	آرزایی
جمعه	۲۸	من همواره در راه کسب فضائل و کمالات می کوشم.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	آرزایی
شنبه	۲۹	خداوند خیرخواه ترین فرد برای من است پس به آنچه برایم در نظر گرفته راضی هستم.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	آرزایی
یکشنبه	۳۰	من همواره در پناه عفو و رحمت خدای مهربان، هستم.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	آرزایی
ارزیابی ماهیانه															
تغییرات در ماه بعد															
مشاوره رایگان در سایت: www.ELMEMA.com															

بهمن ۱۳۹۷		پیام انگیزشی	اهداف					اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۱	من هدف های بزرگی را در سر دارم و به یاری خدای مهربانم آنها را به واقعیت تبدیل می کنم. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۲	به یاری خدای مهربانم من هر روز سلامت تر و تندرست تر می شوم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۳	من به آینده زیبایی که در انتظارم است ایمان دارم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۴	من می دانم که تلاش و تلاش و تلاش و تلاش پیش نیاز موفقیت است.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۵	منشاء همه ی بیماری ها در فکر است. زیبا بباندیشی.... ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۶	به یاری خدای مهربانم دنیای من قشنگ تر و زیباتر می شود.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۷	من لحظه به لحظه و روز به روز از هر جهت بهتر و بهتر می شوم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۸	من امروز حتما یک کتاب خوب مطالعه می کنم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۹	به لطف خدای مهربانم من شاد تر و ثروتمند تر خواهم شد. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۱۰	من با قدرت بر می خیزم و قهرمان رویا های خودم می شوم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۱۱	اکنون همه در ها و دروازه ها گشوده شده اند اکنون همه راه ها باز و آزاد هستند همه جهان به من پاسخ مثبت می دهد.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۱۲	به لطف خدای مهربانم من خوشبخت تر می شوم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۱۳	مردم اشتباهات زندگی خود را روی هم می ریزند و از آنها غولی بوجود می آورند که نامش تقدیر است. ولی من نه!!!						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۱۴	به لطف خدای مهربانم من در آرامش به سر می برم و روحیه ای شاد و چهره ای خندان دارم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۱۵	امروز حتما از سایت علم ما دیدن می کنم و از آن انرژی می گیرم. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۱۶	به یاری خدای مهربانم من موفق و پیروز می شوم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۱۷	امروز من قادرم که سلامتی خودم را کنترل کنم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی

پنج شنبه	۱۸	به یاری خدای مهربان من بر روحیه و احساسات خودم کنترل دارم.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	آرزایی
جمعه	۱۹	هر لحظه مجالی است تازه برای تصمیمی تازه.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	آرزایی
شنبه	۲۰	امروز من قادرم وزن دلخواهم را کنترل کنم.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	آرزایی
یکشنبه	۲۱	به لطف خدای مهربانم سراسر وجودم غرق در انرژی و شادی و عشق است. ☺								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	آرزایی
دوشنبه	۲۲	من امروز اهداف خودم را مرور می کنم و تجسم می کنم آنها را بدست آوردم.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	آرزایی
سه شنبه	۲۳	به لطف خدای مهربانم من همیشه منتظر اتفاقات خوب در زندگیم هستم.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	آرزایی
چهارشنبه	۲۴	امروز من سرشار از انرژی حیاتی و سلامتیتم.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	آرزایی
پنج شنبه	۲۵	فقط برای امروز خوشحال و شاد خواهم بود. ☺								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	آرزایی
جمعه	۲۶	به یاری خدای مهربانم من تا آخر عمر به سلامت زندگی می کنم.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	آرزایی
شنبه	۲۷	امروز در همه جنبه های وجودیم سلامتم.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	آرزایی
یکشنبه	۲۸	به لطف خدای مهربانم من انسانی دوست داشتنی هستم.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	آرزایی
دوشنبه	۲۹	به خاطر همه نعمت ها و موهبت هایی که خداوند به من داده، خدا را شکر می گویم.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	آرزایی
سه شنبه	۳۰	من با عوض کردن خود، دنیا را جای بهتر می کنم.								اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	آرزایی
ارزیابی ماهیانه															
تغییرات در ماه بعد															
مشاوره رایگان در سایت: www.ELMEMA.com															

اسفند ۱۳۹۷		پیام انگیزشی	اهداف						اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۱	من می دانم که صداقت نخستین فصل دفتر دانایی است. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۲	با کمک خدا امروز را بهترین روز زندگی ام خواهم ساخت.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۳	من با خوش بینی، سعی میکنم دستوراتی را به ذهن خود بدهم که اندیشه های مثبت شکل گیرد. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۴	امروز روز تولد توست، روزی فرخنده، پس بلند شو و با تمام وجود موفقیت را به سوی خود جذب کن.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۵	من به یاری خدای مهربان، زندگی شاد و پر باری دارم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۶	من می دانم که سعادت مند کسی است که به مشکلات و مصائب زندگی لبخند بزند.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۷	من با تلاش و همت خود به خواسته هایم می رسم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۸	تنها نشان زندگی رشد کردن است. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۹	امروز من به خود درونیم اعتماد دارم و معتقدم که مرا به راه درست هدایت می کند.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۱۰	به لطف الهی امروز حاکم بر سرنوشت خود خواهم بود.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۱۱	امروز با جهان درحالت صلح و آشتی بسر می برم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۱۲	به لطف الهی امروز از وقتم به بهترین شکل استفاده خواهم کرد.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۱۳	امروز خودم رو دوست دارم و همین گونه که هستم می پذیرم. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۱۴	به لطف الهی امروز از تمام توانایی خود برای رسیدن به اهدافم استفاده می کنم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۱۵	من امروز یک درخت می کارم و از این کارم انرژی می گیرم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۱۶	هر روز هر کاری را که از دستم بر می آید انجام می دهم تا محیطی سرشار از عشق برای خودم و اطرافیانم ایجاد کنم. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۱۷	امروز می خواهم تلویزیون تماشا نکنم و اراده ام را مورد سنجش قرار دهم! بجای آن کتاب بخوانم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی

شنبه	۱۸	امروز بصیرت درونی من همواره روشن و متمرکز است.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۱۹	تنها راهی که به شکست می انجامد، تلاشی نکردن است.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۲۰	امروز حتما از سایت علم ما دیدن می‌کنم و از آن انرژی می‌گیرم. 😊	اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۲۱	به لطف الهی امروز خدا را شاهد و ناظر اعمالم میبینم و هیچ گناهی نمی‌کنم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۲۲	من منحصر به فردم. دوست می‌دارم و دوست داشته می‌شوم و آزادم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۲۳	من به جای فکر کردن به نداشته‌هایم به این فکر می‌کنم که چطور از داشته‌هایم استفاده کنم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۲۴	من لحظه به لحظه و روز به روز از هر جهت بهتر و بهتر می‌شوم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۲۵	امروز برای انجام فعالیت‌هایم سرشار از انرژی هستم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۲۶	امروز من در تماس با احساساتم هستم و آنها را می‌پذیرم. 😊	اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۲۷	من به لطف خدا همه چیزهایی که دوست دارم را بدست می‌آورم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۲۸	امروز دور من را انسان‌های سرشار از عشق و با ملاحظه احاطه کرده‌اند.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۲۹	از اینکه سال ۱۳۹۷ با نزدیک شدن به اهدافم به پایان رسید، خوشحالم و مطمئنم در سال جدید حتما به همه‌ی اهدافم میرسم... 😊 😊 😊	اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تغییر عادات	ارزیابی
ارزیابی ماهیانه								
تغییرات در ماه و سال بعد								
مشاوره رایگان در سایت: www.ELMEMA.com								
هم اکنون تقویم انگیزشی ۱۳۹۸ را با تغییرات زیاد و بصورت رایگان از سایت www.ELMEMA.com دریافت کنید.								

به امید سالی سرشار از شادکامی، موفقیت و سلامتی برای تمامی عزیزان و

همراهان گروه آموزشی علم ما 😊

۱۰. کلام آخر...

سپاسگذارم که این کتاب را انتخاب کردید و برای آن وقت صرف کردید.

در نگارش کتاب سعی شده است از زیاده‌نگاری خودداری و مباحث به طور ساده، مختصر و مفید ارائه گردد تا زمان کمتری برای فراگیری صرف شود. با وجود اینکه تمام وقت و دقت خود را صرف کردم تا کتابی کامل با درک ساده و حداقل خطا را تهیه کنم ولی مسلماً هیچ کتابی عاری از خطا نیست، و از شما دوست عزیز و بزرگوار تقاضا می‌کنم که اگر با خطا یا اشکالی مواجهه شدین به ما اطلاع دهید.

در آخر از شما دوست عزیز و بزرگوار تقاضا می‌کنم حتما نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را به ما اعلام کنید و در بهبود کیفیت و عملکرد بهتر ما در تهیه کتاب‌های آموزشی بعدی ما را یاری کنید.

منتظر شنیدن خبر‌های خوب و موفقیت‌ها‌تون از جانب شما هستم...

دوستدار شما

شهریار مرزبان

سایر کتاب‌های شهریار مرزبان

<http://ELMEMA.com/shahryar-marzban>



در کانال تلگرام علم ما:

هر روز کتاب صوتی

هر دوشنبه و جمعه کتاب و مقالات آموزشی رایگان

هر روز مشاوره رایگان

<https://t.me/ElmeMa>



در اینستاگرام علم ما:

هر روز مطالب انگیزشی

هر روز مطالب موفقیت

<https://www.instagram.com/elme.ma/>

با عضویت در کانال تلگرام گروه آموزشی علم ما،

هر روز خود را با انرژی شروع کنید.

روی عکس کلیک کنید و عضو کانال تلگرام ما شوید

دنیای متعلق به کسانی است که برای بیدار شدنشان هدف دارند

با عضویت در کانال تلگرام و اینستاگرام علم ما هر روز خود را با مطالب انگیزشی و انرژی مثبت آغاز کنید.

روی عکس کلیک کنید و عضو کانال تلگرام ما شوید

شاد زیستن
نگات آموزشی
کلیپ انگیزشی
مشاوره رایگان
معرفی کتاب
معمود
هدف
انرژی
محبت
توانستن
موفقیت
لیختن
پیرود شدن
کتاب صوتی
آموزش رایگان
کوتاه و آموزنده
مطالب انگیزشی
مهارت‌های زندگی

روده آموزشی علم ما

با علم ما، بهترین‌ها برای شما

<https://telegram.me/ElmeMa>

<https://instagram.com/Elme.Ma>

www.ElmeMa.com

رمزینه‌های گروه آموزشی علم ما

اینستاگرام

کانال تلگرام

وب سایت

