



گروه علمی، پژوهشی،
آموزشی و مشاوره‌ای

تقویم انگیزشی

۱۴۰۰



هرگز نمی‌توانید زندگی‌تان را تغییر دهید مگر
اینکه عادت‌های روزانه‌تان را تغییر دهید...
تبدیل اهداف بزرگ به گام‌های کوچک و تبدیل گام
های کوچک به عادت روزانه
شما را در مسیر موفقیت و اهدافتان قرار می‌دهد.

شهریار مرزبان

مشاور و کوچ بهبود فردی و کسب و کار

WWW.ELMEMA.COM

[@SHAHRYAR_MARZBAN](https://www.instagram.com/SHAHRYAR_MARZBAN)





بسم الله الرحمن الرحیم

سرشناسه	مرزبان . شهریار :
عنوان و نام پدیدآور	تقویم انگیزشی ۱۴۰۰ / مولف: شهریار مرزبان :
مشخصات نشر	شیراز - علم ما - فروردین ۱۴۰۰ :
مشخصات ظاهری	۸۹ صفحه - قطع رحلی A۴ - نسخه رایگان :
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۶۰۴۴-۸-۳ :
موضوع	برنامه ریزی و هدف گذاری :
رده بندی کنگره	۱۳۹۶ ر۴ب :
رده بندی دیویی	۱/۶۵۰ :
شماره کتابشناسی ملی	۴۵۹۵۰۰۴ :



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

هشدار

این کتاب الکترونیکی در سازمان کتابخانه ملی و اسناد رسمی (با شابک: ۰۷_۹۶۹۸۹_۶۲۲_۹۷۸) بصورت رسمی ثبت شده است. تمامی حقوق این کتاب برای مولف دکتر شهریار مرزبان محفوظ است. در صورت هرگونه سو 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، آموزشی، مشاوره ای "علم ما"

www.ElmeMa.com

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



رزومه نویسنده

شهریار مرزبان

مشاور و کوچ بهبود فردی و کسب و کار

WWW.ELMEMA.COM

@SHAHRYAR_MARZBAN



خلاصه ای از رزومه مدرس دوره:

دکتر شهریار مرزبان

- مدرس دانشگاه
- مدرس دوره های MBA
- مدرس دوره های مدیریتی
- مدرس دوره های کسب و کار
- مدرس دوره های کوچینگ
- مدرس دوره های برنامه ریزی
- مدرس دوره های بهبود فردی
- مدرس و مشاور مجموعه علم ما
- مدرس مجتمع فنی تهران
- مدرس موسسه های آموزشی مطرح
- مدرس ارگان های دولتی
- (استاندارد، شهرداری، آتش نشانی و...)

- دکتری تخصصی مدیریت
- مدرک کوچینگ از وزارت علوم و فناوری
- کوچ و مشاور شخصی بیش از ۵۰۰ نفر
- کوچ و مشاور بیش از ۱۰۰ کسب و کار کوچک و بزرگ
- نویسنده کتاب پر فروش تقویم انگیزشی
- مولف و چاپ ۳ کتاب
- مترجم و چاپ بیش از ۱۳ کتاب
- چاپ بیش از ۵۰ مقاله علمی مدیریت و کسب و کار
- داور مقالات علمی کنفرانس های بین المللی
- داور مقالات علمی کنفرانس های ملی
- مشاور و تحلیلگر کسب و کار
- مشاور و تحلیلگر امور تبلیغاتی
- نماینده جنرال بیمه
- مدیر عامل شرکت آسانسور
- هیئت مدیره شرکت دوربین و شبکه هیوا
- موسس و سهامدار مجموعه آموزشی و مشاوره ای علم ما

۰۹۱۶۴۰۵۲۳۷۳
واتس اپ مدیر برنامه ریزی

@Shahryar_Marzban

www.ELMEMA.com

برای دیدن رزومه کامل و آشنایی بیشتر،
شهریار مرزبان را در Google سرچ کنید!



معرفی علم ما



دوره های آموزشی

- دوره کوچینگ فردی
- دوره کوچینگ کسب و کار
- دوره تقویم انگیزشی
- دوره های مدیریتی
- دوره های کسب و کار
- دوره های امور تبلیغاتی
- دوره های برنامه ریزی
- دوره های بهبود فردی
- دوره های MBA

مطالب علم ما

- کتاب های صوتی و PDF
- چالش های خود شناسی
- معرفی برترین کتاب های حوزه های مختلف
- خلاصه برترین کتاب های حوزه های مختلف
- مباحث مدیریت و کسب و کار
- پادکست های صوتی مدیریتی
- پادکست های خود شناسی
- مشاور رایگان
- مسابقه هفتگی با جوایز ارزنده
- تست های خود شناسی و هوش
- بیش از ۱/۰۰۰ مقاله آموزشی و ...

۰۹۱۶ ۴۰۵ ۲۳۷۳

@ELME.MA

www.ELMEMA.com

وب سایت آموزشی و مشاوره ای **علم ما**، از سال ۱۳۹۴ توسط

دکتر شهریار مرزبان راه اندازی شد. از همان شروع فعالیت

محور مطالب سایت، آموزش و مشاوره در زمینه رشد و

بهبود فردی و کسب و کار بود. با گذشت زمان تیم علم ما

بزرگتر از قبل شده و با عشق در کنار شما هستیم.



@ELMEMA



www.ELMEMA.com

www.takbook.com

۰۹۱۶ ۴۰۵ ۲۳۷۳

شماره واتس اپ:

آدرس: شیراز، سی متری سینما سعدی، مجتمع تابان





هشدار:

❖ شما حق فروش این کتاب را ندارید!

❖ شما حق تغییر محتوای این کتاب را ندارید!

❖ انتشار این کتاب در تمام سایت ها رایگان و آزاد است!

❖ لطفا در صورت انتشار کتاب به نام سایت گروه آموزشی علم

ما به آدرس اینترنتی www.ElmeMa.com اشاره فرمایید.

❖ این کتاب توسط دکتر شهریار مرزبان، کارآفرین، نویسنده،

پژوهشگر، مدرس دانشگاه و مشاور فردی و کسب و کار

نوشته شده است.



هزینه استفاده از این کتاب:

به انتخاب خودتان و کاملاً اختیاری است!

۱ - اگر توان مالی دارید و برایتان مقدور است، به

کودکان کار کمک کنید.

۲ - اشتراک این کتاب با دوستانتان.

۳ - لبخند بزنید 😊

**از اینکه با اشتراک این کتاب
به ترویج دانش و موفقیت کمک می کنید
از شما سپاسگزاریم.**

www.ELMEMA.com



تقویم انگلیزی سال ۱۴۰۰ اثری از دکتر شهریار مرزبان این فایل فقط بخشی محدود از کتاب چاپی تقویم انگلیزی است.



www.ELMeMa.com

تقدیم به

تو...!

تو دوست خوبم، که برای موفقیت و

پیشرفت خودت دست به کار شدی...



@ELMEMA

www.ELMEMA.com

www.takbook.com

۰۹۱۶۴۰۵ ۲۳۷۳

آدرس: شیراز، سی متری سینما سعدی، مجتمع تابان

شماره واتس اپ:





نسخه چاپی تقویم انگیزشی

هم اکنون در سایت علم ما در دسترس است!

مشخصات نسخه چاپی:

- چاپ در ابعاد وزیری (تقریباً ۱۷*۲۳) برای حمل و دسترسی راحت تر.
- جداول نسخه چاپی تقویم، محدودیت زمانی برای اجرا ندارد.
- ۳۲۴ صفحه، چاپ رنگی همراه با جلد سخت
- بیش از ۱۲۰ جدول برنامه ریزی و چک لیست
- چرخه عادات و نحوه تغییر عادات
- بخش ویژه پیدا کردن هدف و رسالت شخصی ...
- هدف گذاری و برنامه ریزی کاملاً گام به گام و تخصصی
- مراحل علمی و عملی ایجاد عادات موفق
- تحلیل زندگی شما از ابعاد مختلف
- آنالیز وضعیت میزان رضایت شما از زندگی
- ابتدای هر ماه آیین ویژه برنامه ریزی شروع ماه جدید
- جدول برنامه ریزی و هدف گذاری شروع ماه
- چک لیست ماهیانه
- جدول یادداشت ۳۰ روز
- جدول های هفتگی
- چک لیست های هفتگی
- چک لیست ارزیابی پایان ماه



نسخه Pdf در دست شما فقط
بخشی جزئی و محدود از نسخه
چاپی کتاب تقویم انگیزشی
(معجزه ی برنامه ریزی) است.

تفاوت این فایل رایگان با نسخه چاپی چیست؟

- فایل رایگان فقط بخشی جزئی و محدود از کتاب اصلی است.
- کتاب اصلی ۳۲۴ صفحه دارد و بیش از ۱۲۰ صفحه جدول برنامه ریزی دارد.

*** برای دانلود بخش اول کتاب بصورت رایگان کلیک کنید ***

یا به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

یا در واتس اپ به شماره روبرو پیام بدید: ۰۹۱۶۴۰۵۲۳۷۳



تقویم انگیزشی سال ۱۴۰۰ اثری از دکتر شهریار مرزبان این فایل فقط بخشی محدود از کتاب چاپی تقویم انگیزشی است.



دوره کوچینگ فردی



شهریار مرزبان

دکتری تخصصی مدیریت
کوچ زندگی و کسب و کار

دوره مربی کسب و کار (بیزینس کوچینگ)

- ✓ کل محتوا دوره مربی زندگی *
- ✓ مشاوره و طراحی بیزینس پلن
- ✓ مشاوره و طراحی بیزینس مدل
- ✓ تحلیل محیط کسب و کار
- ✓ مشاوره و برنامه ریزی امور تبلیغات
- ✓ + مشاوره و آموزش تولید محتوا
- ✓ + اتاق فکر (در صورت لزوم)

دوره مربی زندگی فردی (لایف کوچینگ)

- ✓ چهار جلسه مشاوره غیر حضوری
- ✓ مشاوره اولیه رایگان
- ✓ هدف گذاری
- ✓ برنامه ریزی بلند مدت
- ✓ برنامه ریزی کوتاه مدت
- ✓ چک لیست اختصاصی
- ✓ پیگیری هفتگی و پشتیبانی آنلاین
- ✓ محتوا اختصاصی

www.ELMEMA.com

دوره کوچینگ فردی

داشتن یک مشاور و مربی برای رشد فردی، خانوادگی یا کسب و کار به شما کمک می کند تا راحت تر و آسان تر با سرعتی بیشتر به هدف و اهداف خود برسید و شاهد موفقیت های عالی خود باشید. همه ی ما انسان ها برای پیشرفت و خودشکوفایی و رسیدن به بهترین خودمون، به مربی و مشاور احتیاج داریم. اهمیتی نداره که چقدر موفق هستی، بازم با داشتن مربی و مشاور میتونی سطح توانایی هات رو بالاتر ببری. امکان نداره کتاب یا مطلبی از موفق ترین آدم های دنیا بخونید، که در اون به مربی و مشاور خودشون اشاره نکرده باشند، پس حتی موفق ترین آدم های دنیا (از جمله موفق ترین مشاوران) هم مربی و مشاور دارند.

هدف این دوره: ایجاد جداول برنامه ریزی اختصاصی، انتخاب مسیر درست، گام به گام با مشاور پیش رفتن، اصلاح و بازبینی اهداف و برنامه ریزی ها، ارایه استراتژی های مناسب، ارایه بهترین راهکار ها و ایده ها، برگزاری اتاق فکر با اساتید بزرگ دانشگاهی و افراد متخصص و ...

- برای شرکت در جلسه اول کوچینگ

بصورت رایگان! [کلیک کنید.](#)

- یا به سایت علم ما مراجعه کنید:

www.ELMEMA.com

- یا در واتس اپ به شماره زیر پیام بدید:

[۰۹۱۶۴۰۵۲۳۷۳](https://www.whatsapp.com/channel/002991640523773)

این دوره ی عالی مناسب افرادی است که:

- مسیر های مختلف را نیمه رها می کنند!
- تصمیم های متفاوتی میگیرند ولی بدون عمل!
- برنامه ریزی مشخصی ندارند!
- تلاش زیادی می کنند ولی نتیجه مطلوب را نمی گیرند!
- در مسیر اهداف مشکلات زیادی دارند!
- احتیاج به راهکار و ایده های مختص به خود را دارند!
- راه و مسیر و اهدافشان با بقیه فرق دارد (متفاوت هستند)!
- احتیاج به پیگیری مداوم و برنامه ریزی مشخص دارند!

این دوره ی بلند مدت بیشترین متقاضی را دارد و قطعا به بالاترین بهره وری شخصی در زمینه های مورد علاقه خود خواهید رسید.



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 جداول 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 ماه برای آنالیز برنامه و اهداف، از مشاوره رایگان استفاده کنید.

هر جا سوال داشتید یا احتیاج به کمک،

نگران نباشید، ما در کنار شما هستیم...

WWW.ELMEMA.COM





مقدمه

با توجه به وب سایت و کانال های مختلف دیگر راهکار ها و راهبرد های کسب موفقیت راز نیستند! و همه ی افراد آنها را می دانند ولی اغلب آن را نادیده می گیرند.

این کتاب طوری طراحی شده که بصورت ساده و کاملاً عملی بتوانید به اهداف و برنامه هاتون برسید.

هدف من از نگارش این کتاب، بهبود و رشد فردی در **همه ی جنبه های زندگی تان** است.

در این کتاب 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 های سال های پیش ابتدا به تشریح اهمیت هدف گذاری، برنامه ریزی، مثبت اندیشی، 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 تقویم امسال نسبت به تقویم های سال های پیش، موارد و سر فصل های جدیدی را هم اضافه کردم که قطعاً در موفقیت و پیشرفت شما تاثیر بسیار زیادی دارد.

در قسمت آخر کتاب مثل سایر تقویم های انگیزشی مون، تقویم امسال را در ۲۴ صفحه (هر ماه در دو صفحه) برایتان فراهم کردم و هر ستون را به یک قسمت مهم و کلیدی در زندگی و اهدافتان اختصاص دادم.

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

برنامه ریزی صحیح و کارآمد، هنگامی امکان پذیر است که هدف به خوبی تعیین و تعریف شده باشد. هر روز می بایست تصویر دقیق و روشنی از آن داشته باشید تا کارها و تلاش های 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 می شود و آنان را در پیمودن مسیرهای دشوار یاری و اعتماد به نفس آنان را بالا برده و انرژی روانی آنان را افزایش می دهد.

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 می باشند که به اجمال به شرح آنها می پردازیم.

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 دست یافتنی و تحقق پذیر می باشد، یعنی بهتر است از خود پرسید: «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 این گونه است، برای غلبه بر این موانع، چه کاری می توان 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- انعطاف پذیری: سومین موردی که برای تعیین یک هدف اهمیت دارد، انعطاف پذیری است؛ یعنی باید بتوان هدف مورد نظر را دائما ارزیابی، اصلاح و یا تعدیل کرد. از آنجا که، اوضاع و شرایط مرتباً در حال تغییر است و موانع پیش بینی نشده ای بر سر راه ظاهر می شوند، برای نایل شدن به هدف بایستی به طور واقع گرایانه، آمادگی مواجهه با تغییرات و موانع را داشت و هرگونه تغییری 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 مهارت هایی 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.

هدف این تقویم دقیقا همینها! ثبت و پیگیری دائم

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، مثلا 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 پردازید، 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 مطمئنا 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.

چک لیست فعالیت های تقویم رو هر روز انجام بدید و تیک بزنید.

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 عادات های فعلی تان پیوند بزنید. مثلاً اگر میخواهید قبل از خوابیدن مطالعه داشته باشید، گوشی رو راس ساعت خاص کنار بگذارید و همیشه کنار تخت خواب خود، کتاب داشته باشید.

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.

اهداف، رویاهایی هستند که برای آنها زمان سر رسید دقیق مشخص شده باشد.

شاید این سوالات برای انتخاب هدف بزرگ کمکتون کنه:

- اگر از نظر مالی کاملاً تامین بودی، چه شغلی رو انتخاب می کردی؟
- اگر توانایی انجام هر کاری رو داشتی، اون کار چی بود؟
- اگر چراغ جادو پیدا می کردی، چه رویاهایی داشتی؟
- لیستی از سوالات کاربردی که برای پیدا کردن هدف کمکتون میکنه در سایت علم ما موجود است.

۲. به چه کسی باید تبدیل بشی

بعد از انتخاب اهداف بنویس که باید به کسی تبدیل بشی.

این اهدافی که داری رو چه کسانی قبل از تو داشتن و الان بهش رسیدن؟

چه عاداتی دارند؟

چه کارایی می کنند؟

برنامه ی روزانشون چجوریه؟

مطمئناً با عادات و رفتارهای فعلی نمیتونی اهداف جدیدت رو بدست بیاری.

به چه کسی باید تبدیل بشی؟

در موردش فکر کن! و لیستی از عادات و رفتارهای جدیدی که باید داشته باشی رو بنویس...





۳. جایزه و پاداش به خودت

بابت هر قدم کوچیکی که تورو به هدف هات میرسونه باید به خودت پاداش بدی. اگر کار خوبی انجام دادید، بلافاصله پس از آن به خودتان پاداش دهید. این کار به مغز شما می آموزد که پاداش داده شده به خاطر انجام به موقع، صحیح و با رعایت اولویت بوده است. اگر دائما این کار را انجام دهید، انگیزه بیشتری برای انجام کارهای ضروری و مهم و نیز کارهای مورد نیاز هر روز خواهید داشت.

اگر قرار است ۳۰ کیلو وزن کم کنی، بابت همون روز اول که ورزش کردی به خودت پاداش بده، منتظر نباش ۱ کیلو یا حتی ۱۰۰ گرم وزن کم کنی.

بابت کار درستی که انجام دادی به خودت پاداش بده تا ضمیر ناخودآگاهت اون کار رو تبدیل به عادت کنه...

من به خودم اینجوری پاداش میدم:

همه ی ما در زندگی به وسایلی نیاز داریم که آنها رو تهیه می کنیم: مثل کتاب جدید، لباس، لوازم خانه و...

من میدونم که باید این وسایل رو خریداری کنم، چون بهشون نیاز دارم.

ولی هر کدام از این لوازم مورد نیاز خودم رو تبدیل به پاداش می کنم و براشون زمان معین در نظر میگیرم.

مثلا بعد انتشار تقویم انگیزشی امسال بعنوان پاداش به خودم یک کتاب هدیه میدم. من کتاب رو ۱ ماه میشه که در نظر گرفتم بخرم، ولی منتظرم موندم تا بعد از چاپ این تقویم... ☺





۴. برنامه ریزی مجدد ضمیر ناخود آگاه

جملات تاکیدی مثبت روزانه یک روش عالی برای کمک به ذهنتان است تا باورهای جدید را بپذیرد و باورهای قدیمی که به هدف های عالی تان خدمتی نمی کنند را رها کند و دور بریزد.

بهترین روش برای استفاده از جملات تاکیدی مثبت این است که آنها را حداقل دو بار در روز تکرار کنید، قبل از اینکه به رختخواب بروید و به محض این که از خواب بیدار می شوید.

جملات تاکیدی مثبت را در حالیکه به خودتان در آینه نگاه می کنید، تکرار کنید. در حال ایستاده، مستقیم با اعتماد به نفس به خودتان نگاه کنید و با صدای بلند، واضح و با اطمینان، جملات تاکیدی را تکرار کنید.

جملات تاکیدی مثبت را باید بر اساس اهداف شخصی خود تنظیم کنید.

مثلا: کسی که هدفش این است که بزرگترین عکاس دنیا بشه، باید هر روز به خود بگه من بهترین و بزرگترین عکاس دنیا هستم، عکس های من در همه جای دنیا پر شده و من همه جا طرفدار دارم.

چند مثال از جملات تاکیدی مثبت بصورت کلی:

من ارزشمندم (همه ما احساس ارزشمندی را دوست داریم و به خودمان باور داریم).

من سالم و پر انرژی ام (همه ی ما آرزوی سلامتی داریم چرا که سلامتی مهم ترین نعمت در زندگی است).

بهترین اتفاقات به سمت من می آیند. (به هر چی باور داشته باشید، رخ می دهد).

من با جهان در صلحم. (لبخندی کوچک را به همه هدیه دهید، تا یک دنیا انرژی دریافت کنید).

من عاشق زندگی‌مم. (هنگامیکه زندگیتان را دوست دارید، همه چیز آسان است).

در سایت علم ما، فایل زیر رو دانلود و گوش کنید ☺

برنامه ریزی مجدد ضمیر ناخودآگاه مقدماتی (صوتی)

در این مجموعه فایل صوتی به برنامه ریزی مجدد ضمیر ناخودآگاه می پردازیم. من براتون بخش هایی را انتخاب کردم که هر کدام از بخش های کوتاه این فایل از چندین کتاب چند صد صفحه ای انتخاب کردم، و سعی کردم بصورت کاملا ساده و کاربردی براتون توضیح بدم. این مجموعه در چهار فصل، بصورت صوتی ارائه شده است:

✓ فصل اول: آشنایی کلی با مفاهیم اساسی به زبان ساده

✓ فصل دوم: اهمیت تنفس صحیح

✓ فصل سوم: دستورالعمل ضروری قبل از شروع

✓ فصل چهارم: مدیتیشن و مراقبه ی دم و بازدم



۵. تابلو آرزوها یا رویاها (تجسم سازی)

بر اساس قانون جذب، اگر بتوانید به چیزی یا شرایطی یا اتفاقی فکر کنید و آن را بطور واضح و با تمام جزئیات، بر پرده ذهن ببینید. شما آن را جذب خواهید کرد. هر چقدر این تجسم و تصویر سازی واضح تر باشد و شما احساس کنید، برای شما اکنون رخ داده، همانقدر کار تجسم موثر تر خواهد بود.

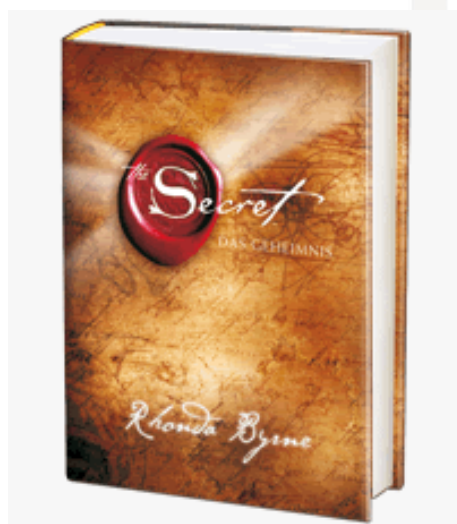
تابلو رویاها (vision-board) یا همان تابلو آرزوها (Dream-Board) یکی از قدرتمندترین تکنیک های قانون جذب است که به شما کمک می کند تا قدرتمندانه تجسم خود را در حد واقعیت در ذهن خود بست و گسترش دهید.

وقتی چیزی رو که میخوای تجسم کنی، بهترین مربی ها، بهترین اسباب وسیله به سمت جذب می شوند و آدم هایی رو سر راهت قرار میدهند که سریعتر به هدفت برسی...

بر اساس اهداف و خواسته هات: عکسی از چیز هایی که میخوای تهیه کن و همه چیز هایی که میخوای در یک تابلو قرار بده. اپلیکیشن های گوشی هم وجود داره واسه اینکار، کافیه جستجو کنی.

برای اینکه بدونی تابلو آرزوهات درسته، کافیه بهش نگاه کنی، اگر احساس عشق، اشتیاق و هیجان بهت دست داد پس **درسته**.

تابلو رو در اتاقت قرار بده یا عکسی ازش تهیه کن و بک گراند گوشی یا دسکتاپ کامپیوتر شخصیت قرار بده.



پیشنهاد می کنم [فیلم مستند انگیزشی راز](#)

را بصورت کامل و رایگان از لینک زیر ببینید:

<http://ELMEMA.com/the-secret-۲/۹۸۱۷>



۶. 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 نفس عمیق بکشد یا آدامس بجوید و به مرور متوجه می شود که همان آرامشی را که از سیگار کشیدن به دست می آورد، حالا با عادت جدید 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 عادهای 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





۷. برنامه ریزی

امروزه نقش برنامه ریزی در موفقیت آدم‌ها، انکارشدنی نیست. اگر از هر انسان موفق دلائل 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 خواهم 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 حتما 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 گنجی 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



۸. آیا واقعا اینقدر سرمون شلوغه که نتونیم به هدفمون برسیم؟

نه سرمون شلوغ نیست، مدیریت زمان بلد نیستیم!

در این قسمت دو راهکار برای مدیریت زمان بهتون معرفی می کنم.

۱- اپلیکیشن های گوشی برای مدیریت زمان شبکه های مجازی:

اپلیکیشن QualityTime یک اپلیکیشن اندرویدی با ظاهری ساده و ویژگی های کاربردی است که با ارائه گزارش های دقیق به شما اطلاع می دهد چه مقدار از زمان خود را صرف استفاده از گوشی های هوشمند و اپلیکیشن های آن کرده اید.

اپ Moment فقط برای iOS نوشته شده و با تحت نظر گرفتن میزان استفاده شما از تلفن همراه محدودیت های روزانه برایتان وضع می کند و اگر از این محدودیت ها عبور کنید اپ به شما هشدار می دهد.

۲- فایل آموزشی **آیا واقعا سرمون شلوغه؟؟؟**

به همراه فایل صوتی mp3 و فایل pdf تمرینات



به راحتی می توانید از سایت علم ما یا لینک زیر این فایل رو دانلود کنید. تمریناتی داره که بهتون آموزش میده زمانتون رو چجوری مدیریت کنید.

و متوجه خواهید شد که بیشترین زمان شما در طول روز صرف چه کار هایی شده...

<http://ELMEMA.com/are-we-really-busy/۹۵۲۶>



۹. چرا فقط اولش خوب و قوی پیش میریم!

دلایل زیادی داره مثل:

- ❖ اهدافتون واضح نیست
- ❖ جز اولویت های اصلی تون نیست
- ❖ خودتونو مجبور به انجام اون نمی کنید.

پیشنهاد من اینه:

- با ۵ نفر از دوستای صمیمیت اهدافت رو در میان بزار و هفتگی با هم در موردشون صحبت کنید. منم به عنوان نفر ششم خوشحال میشم در مسیر رسیدن به هدف هاتون کنارتون باشم.
- این تقویم رو با دوستاتون در فضای مجازی به اشتراک بزارید، اینجوری در مجموعه ای از دوستان قرار میگیرد که همگی برای اهدافشون در تلاش هستن...
- در همچین شرایطی بعید میدونم اهدافتون یادتون بره...

میتوانید من را با آیدی [Shahryar_Marzban](https://www.instagram.com/Shahryar_Marzban) و گروه علم ما را با آیدی [elme.ma](https://www.instagram.com/elme.ma) رو تگ کنید.





۱۰. 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...



۱۱. 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 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 توانایی 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 شکرگزاری روزانه برایتان در نظر گرفتیم...

لطفا هر روز را با شکرگزاری داشته هایتان

و فرستادن انرژی مثبت به دیگران شروع کنید.

اگر معجزه در زندگی تون می خواهید... در چالش زیر شرکت کنید!



[برای شرکت در چالش شکرگزاری در سایت علم ما، کلیک کنید...](#)



تقویم انگیزشی سال ۱۴۰۰ اثری از دکتر شهریار مرزبان این فایل فقط بخشی محدود از کتاب چاپی تقویم انگیزشی است.



اگر بدنبال حال خوب هستید... در چالش زیر شرکت کنید!

برای شرکت در چالش فراوانی سایت علم ما، کلیک کنید...

این چالش، بهمون کمک میکنه به آرامش برسیم و با خودمون و دنیای اطرافمون در صلح باشیم... چالش ۲۱ روز فراوانی، توسط دیپاک چوپرا (Deepak Chopra) ارائه شده و این چالش به شما کمک میکنه که با انجام یه سری مراقبه کوتاه در طول روز و یه سری تمرین های خودآگاهی ذهنیت سعادت و فراوانی رو در زندگی روزمره تون پرورش بدین. این چالش براساس بسیاری از آموزه هایی که چوپرا بواسطه اونها مشهور شده، از جمله مراقبه هایی برای همراهی با هفت قانون معنوی موفقیت و هماهنگ سازی، پیش میره...

نکته ای که وجود داره اینه که الزامی نداره شما مهارت مراقبه کردن داشته باشین و این مراقبه های خیلی کوتاه، خیلی راحت و آسون و در عین حال پر آرامش و لذت بخش هستن...

این چالش هر ماه توسط سایت علم ما برگزار می شود. برای شرکت در چالش به سایت علم ما مراجعه کنید.

www.ELMEMA.com



@ELMEMA

www.ELMEMA.com

www.takbook.com

۰۹۱۶۴۰۵ ۲۳۷۳

آدرس: شیراز، سی متری سینما سعدی، مجتمع تابان

شماره واتس اپ:





۱۲. 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 اندیش) 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 موفقیت ها و کامیابی های بزرگی دست یابیم. یکی از این راهکارها یادگیری روش هایی است که باعث مثبت اندیشی در ما می شود و افکار منفی را از ما دور می کند. در زیر به ۳۰ مورد از توصیه هایی که باعث ایجاد مثبت اندیشی میشوند اشاره می شود:

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 برمیخیزیم 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 خواهیم 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 مخصوصاً 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 آنرا 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.

هر روز راس ساعت ۵ صبح در کانال تلگرام علم ما (و به زودی در اینستاگرام علم ما)

جمله انگیزشی داریم!

هر روزت رو با قدرت شروع کن



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

<https://t.me/ElmeMa>



۱۳. اهمیت مطالعه و خواندن

ما دانش و اطلاعات امروزمان را مدیون کتاب ها هستیم. روزهایی بود که تکنولوژی ای بنام اینترنت وجود نداشت و در آن زمان کتاب ها تنها راه گسترش دانش بودند. نویسندگان احساسات خود را بیان می کردند؛ کارشناسان و دانشمندان دانش و اطلاعات خود را با نسل بعدی به اشتراک می گذاشتند و این کارها تنها از طریق کتاب ها انجام می شد. بنابراین کتاب ها 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. نمی گویم که پیشرفت تکنولوژی خوب نیست، اما ما باید به کلمات نوشته شده باور داشته باشیم. باید به کتاب ها به اندازه ارزششان اهمیت دهیم و این خیلی مهم است.

کسی که توانایی خواندن و نوشتن را دارد و مطالعه نمی کند فرقی با انسان پی سواد ندارد...

مطالعه و خواندن، بهترین چیزی است که ذهن ما را راحت می کند. شما می توانید داستان های بامزه، جوک های خنده دار، و داستان های واقعی را بخوانید؛ این بستگی به خود شما دارد؛ به هر چیزی علاقه دارید ان را بخوانید. کتاب های مختلف برای افراد مختلف وجود دارد. امروزه منابع زیادی هم وجود دارد که می توان به راحتی و آسان و ارزان به کتاب ها دسترسی پیدا کرد.

پیش از ۱,۰۰۰ کتاب صوتی و pdf و مقالات رایگان همگی در سایت علم ما...

www.ELMEMA.com

در کانال تلگرام، هر روز کتاب صوتی رایگان داریم؛

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

از مجموعه کتاب های سایت علم ما دیدن کنید...

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

وقتی من کتاب می خوانم کمتر احساس تنهایی می کنم...



۱۴. اگر دکتر مرزبان بود چیکار می کرد؟

از یک سنی به بعد والدین شما کاری به تصمیمات شما ندارند!

به قول خودتون "من دیگه بزرگ شدم"

ولی والدین برای بچه هاشون بهترین هارو میخوان، برای همینه که شما رو مجبور به انجام کارایی می کنند که اولش فکر می کنید خوب نیست ولی بعد متوجه می شوید که چقدر براتون مهم و ضروری بودند...

مثل با زور دارو خوردن با زور مدرسه رفتن، با زور تمرین کردن و...

مثال های بالا کارایی هستن که واقعا حس و حالش رو نداشتید ولی خب براتون مهم و ضروری بودن...

مشاور و مربی ها هم دقیقا همین کارو می کنند، شما رو مجبور به کاری می کنند که براتون خوبه و میدونند که توانایی انجامش هم دارید ولی شما حس و حالشو ندارید...

ازت میخوام خودت والدین خودت باشی، مخصوصا وقتی میخوای بر اساس حس و حالت تصمیم بگیری و از انجام دادن کاری که به نفعت هست فرار کنی...

مثل والدین با خودت رفتار کن و بر خلاف حس و حال در اون لحظه **تصمیم درست** رو بگیر...

براتون یک مثال میزنم:

مثلا سینا دوست داره به تناسب اندام برسه و ورزشکار حرفه های بشه

سینا در زمان حال باید تجسم کنه که سینایی که ۲-۳ سال دیگه یک ورزشکار حرفه ای هست مراقب

اونه و کل رفتار و تصمیمات احساسی سینای زمان حال رو کنترل میکنه...

امیدوارم متوجه شده باشید...

پس ببین قراره به کی یا چی تبدیل بشی...

و هر وقت حس کردی داری از انجام کاری فرار می کنی از کسی که قراره در آینده بهش تبدیل بشی کمک بگیر...

عنوان این قسمت هم بابت همین اینجوری انتخاب کردم...

من زمان کارشناسی اهداف بزرگی داشتم و خب واقعا سخت بود که بخوام به همش پایبند باشم و پیش میومدم

که از انجام کارها طفره برم و تعلل کنم...

اون موقع ها به خودم میگفتم: **اگر دکتر مرزبان بود الان چه تصمیمی میگرفت؟**

و خودمو مجبور می کردم که کار درست رو انجام بدم نه کاری که حس و حالش رو دارم.

از دوره ی کوچینگ علم ما
دیدن کنید...



۱۵. ارزیابی

اولین تعریف ارزیابی به نام رالف تایلر ثبت شده وی ارزیابی 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 بازخورد هایی 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 منفی، 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.



۱۶. نحوه کار با این تقویم

بخش های قبلی این کتاب رو مطالعه کردید، حال زمان آن رسیده که دست به عمل بزنیم و امسال 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 معمولا 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 مثلا همین امسال (۱ سال - سال جاری)
هدف کوتاه مدت - سه ماهیانه: مثلا فصل بهار امسال
هدف کوتاه مدت - ماهیانه: مثلا فروردین امسال
هدف کوتاه مدت - هفتگی: مثلا هفته ی اول فروردین امسال

۲- ورزش و مطالعه

سعی کنید حتما 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 جملات تاکیدی مثبت مربوط به ضمیر ناخودآگاه

شکرگزاری و ارسال انرژی مثبت معجزه می کند...
فقط کافیه یک هفته هر روز صبح و شب رو با شکرگزاری شروع و به پایان برسانید...
علاوه بر شکرگزاری جملات تاکیدی مثبت بر اساس اهداف تون هم هر روز انجام بدید.



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.
چه عادت هایی باید داشته باشی؟ بهتر بگم، باید به چه کسی تبدیل بشی؟

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



۱۷. تعهد شخصی شما

من متعهد می شوم که در امسال به اهداف خودم برسم.

امضای من زیر این تعهدنامه بیانگر غیرقابل فسخ بودن این تعهد است.

من متعهد می شوم که تمام جنبه های زندگی خودم را تحت کنترل بگیرم و برای رشد و پیشرفت خودم تمام تلاشم را کنم.

من متعهد می شوم که از تمام فصل های کتاب در زندگی شخصی ام استفاده کنم.

من متعهد می شوم تحت هر شرایطی به اهداف و خواسته هایم پایبند باشم.

امضا و تاریخ



۱۸. در مسیر باش...

هر کاری انجام میدی، هرچند کوچک، باید در راستای اهداف و رسالت باشه...
برای مثال:

من میخوام ۱۰ سال آینده یک پزشک بشوم
پس باید تا ۵ سال آینده مدرک پزشکی عمومی رو بگیرم
و قطعاً باید تا ۳ سال آینده، بخوبی کتاب و درس بخونم
و مسلماً امسال باید خودم رو برای کنکور آماده کنم، پس هدف اصلی مطالعه پیوسته...
یا

من میخوام تا ۱۰ سال آینده بهترین فروشنده بشم
پس باید تا ۵ سال آینده فروش های حرفه ای و تیم حرفه ای باید داشته باشم
و قطعاً باید تا ۳ سال آینده، اطلاعات خوبی در مورد فروش کسب کنم
و مسلماً امسال باید هر روز در مورد فروش مطالعه کنم و حداقل روزی ۳ تماس فروش بگیرم...

نوبت شماست...

..... من میخوام تا ۱۰ سال آینده:
..... پس باید تا ۵ سال آینده:
..... و قطعاً باید تا ۳ سال آینده:
..... و مسلماً امسال باید:



۱۹. نمونه ی پر شده ی تقویم...

من در مورد اهداف

در مورد پر کردن تقویم

در مورد سوالات متداول شما

به همگی در **سایت علم ما** پاسخ دادم

براحتی می توانید وارد سایت شوید و سرچ کنید تا نتایج مورد نظر رو پیدا کنید.

با ما همراه باشید

و با قدرت شروع کنید





۲۰. تقویم انگیزشی ۱۴۰۰

هدفم در سال ۱۴۰۰	
هدفم در سه ماه اول ۱۴۰۰	
فروردین ۱۴۰۰	
اردیبهشت ۱۴۰۰	
خرداد ۱۴۰۰	
هدفم در سه ماه دوم ۱۴۰۰	
تیر ۱۴۰۰	
مرداد ۱۴۰۰	
شهریور ۱۴۰۰	
هدفم در سه ماه سوم ۱۴۰۰	
مهر ۱۴۰۰	
آبان ۱۴۰۰	
آذر ۱۴۰۰	
هدفم در سه ماه چهارم ۱۴۰۰	
دی ۱۴۰۰	
بهمن ۱۴۰۰	
اسفند ۱۴۰۰	



	هدفم در سال ۱۴۰۰
	هدفم در سه ماه اول ۱۴۰۰
	فروردین ۱۴۰۰
	اردیبهشت ۱۴۰۰
	خرداد ۱۴۰۰



فروردین ۱۴۰۰	پیام انگیزشی	اهداف						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
یکشنبه	۱	امروز ذهن من در صلح و آرامش است. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
دوشنبه	۲	امروز من بدنم را دوست دارم و به آن اهمیت می‌دهم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
سه شنبه	۳	امروز دست به هرکاری که می‌زنم موفق می‌شوم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
چهارشنبه	۴	امروز به هرچه دست می‌زنم فراوانی و ثروت برایم می‌آورد.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
پنج شنبه	۵	امروز کار من فقط مثبت تلقی می‌شود. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
جمعه	۶	آیا تصویری ساخته‌اید که شما را به سمت موفقیت هدایت کند؟؟؟						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
شنبه	۷	امروز من به توانایی‌هایم احترام می‌گذارم و همیشه با حداکثر پتانسیل کار می‌کنم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
یکشنبه	۸	قدرت کامیاب بخش خدا به یکایک تانیه‌های امروز من برکت می‌دهد تا به عالی‌ترین ثمرات نیکو برسم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
دوشنبه	۹	هر دم و بازدم زندگی‌ام سرشار از نظم الهی است و من آرام و متواضع و لبریز از آرامش و تعادل هستم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
سه شنبه	۱۰	امروز حتماً باید به کتاب خوب بخوانم. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
چهارشنبه	۱۱	من با جهان در صلح هستم و آرامش الهی در من جاریست...						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
پنج شنبه	۱۲	من منتظر فردا نمی‌مانم، از همین الان برای هدفم تلاش می‌کنم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
جمعه	۱۳	امروز به طبیعت احترام می‌گذارم و از آن انرژی می‌گیرم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
شنبه	۱۴	امروز بهترین روز خداست و بهترین روز برای شروع کار... ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
یکشنبه	۱۵	من می‌دانم که، خداوند هیچ دری را نمی‌بندد مگر اینکه در دیگری را باز کند.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
دوشنبه	۱۶	آرامش الهی در من جاریست...						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی



سه شنبه	۱۷	من فردی موفق هستم و برای همه ی کار هایم برنامه ریزی می کنم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
چهارشنبه	۱۸	امروز پاداش همه ی کارهایی که می کنم به من برگردانده می شود.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
پنج شنبه	۱۹	آیا تا به حال برای رسیدن به موفقیت و هدف خود کاری انجام داده اید؟	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
جمعه	۲۰	امروز حتما از مطالب انرژی مثبت و موفقیت کانال تلگرام گروه علم ما (ElmeMa) استفاده میکنم و پر انرژی تر از همیشه می شوم. ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
شنبه	۲۱	امروز در حال هماهنگی با جهان هستم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
یکشنبه	۲۲	زندگی من سرشار از خوشبختی می باشد. ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
دوشنبه	۲۳	امروز سرشار از عشق به حقیقتم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
سه شنبه	۲۴	من بهترین حس و انگیزه دنیا را دارم و اون داشتن هدف و تلاش کردن هست.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
چهارشنبه	۲۵	امروز با آرامش کامل برای رسیدن به اهدافم برنامه ریزی میکنم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
پنج شنبه	۲۶	امروز من با خودم در صلح و آشتی هستم. ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
جمعه	۲۷	امروز حال دوستان خوبم را جویا می شوم و از وجودشان انرژی می گیرم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
شنبه	۲۸	امروز پیوسته در حال صلح و هماهنگی با اطرافم هستم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
یکشنبه	۲۹	خوشبختی یعنی بدست آوردن یک زندگی و تقسیم آن با دیگران.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
دوشنبه	۳۰	تصمیم گرفتم که هرگز به کمتر از آنچه می توانم باشم قناعت نکنم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
سه شنبه	۳۱	هر چه صادق تر باشم، عشق بیشتری را دریافت میکنم. امروز حتما برای ماه آینده باید برنامه ریزی کنم ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
ارزیابی ماهیانه								
جایزه و پاداش خودم به خودم								
تغییرات در ماه بعد								
مشاوره رایگان در سایت: www.ELMeMa.com								



یادداشت ماهیانه ☺

عملکرد این ماه چگونه بود؟

برای بهتر عمل کردن چه کاری جواب میدهد؟

برای رسیدن به اهداف باید شخصیت هم متناسب با اون اهداف بشه... چه تغییراتی لازم داری؟

چه راهکار هایی داری؟

راهکار های مشاور چیه؟ (می توانید از نویسنده کتاب "دکتر مرزبان" در سایت علم ما مشاوره بگیرید)



تقویم انگلیسی سال ۱۴۰۰ اثری از دکتر شهریار مرزبان



این فایل فقط بخشی محدود از کتاب چاپی تقویم انگلیسی است.

www.ElMeMa.com

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



یادداشت ماهیانه ☺

عملکرد این ماه چگونه بود؟

برای بهتر عمل کردن چه کاری جواب میدهد؟

برای رسیدن به اهداف باید شخصیت هم متناسب با اون اهداف بشه... چه تغییراتی لازم داری؟

چه راهکار هایی داری؟

راهکار های مشاور چیه؟ (می توانید از نویسنده کتاب "دکتر مرزبان" در سایت علم ما مشاوره بگیرید)



خرداد ۱۴۰۰	پیام انگیزشی	اهداف					اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
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	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه ۲	من می دانم که کتاب معلمی است که بدون عصا و تازیانه ما را تربیت می کند.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه ۳	امروز هر چه بیشتر عشق بورزم بیشتر مورد عشق ورزی قرار می گیرم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه 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	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه ۵	فاصله بین دیوانگی و نبوغ فقط با موفقیت اندازه گیری می شود.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه ۶	من منتظر فردا نمی مانم، از همین حالا برای هدفم تلاش می کنم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه ۷	امروز با خانواده، دوستان، آشنایان و همه با ملایمت رفتار خواهم کرد. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه ۸	امروز خدا را با تمام وجود شاکرم و لبخند خدا برای آرامش دلم کافیست.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه 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	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه ۱۰	من به توانایی های خودم اطمینان دارم و محتاج تعریف دیگران نیستم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه ۱۱	امروز کودک درونم را عاشقانه دوست دارم و می گذارم که شفا پیدا کند. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه 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	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه ۱۳	من می دانم که همیشه قطعی ترین راه برای موفقیت این است که یک بار بیشتر تلاش کنید.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه ۱۴	رمز موفقیت در دنبال کردن هدف بدون مکث و درنگ است.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه ۱۵	امروز تمام تلاشم را می کنم تا یک کار بزرگ را شروع کنم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه ۱۶	فرصت های کوچک همیشه مقدمه ای برای موفقیت های بزرگ است. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی



دوشنبه	۱۷	من میدانم از نشانه های ذهن فرهیخته آن است که در عین مخالفت با عقیده ای، به آن احترام بگذارد.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۱۸	من مسئول زندگی ام هستم و همیشه از قدرت لازم برای مفید بودن و لذت بردن برخوردار خواهم بود.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۱۹	زندگی من سرشار از خوشبختی و شادی می باشد. ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۲۰	امروز من شاد شاد شاد هستم و برای رسیدن به اهدافم سخت تلاش می کنم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۲۱	من امروز لیستی از موهبت های خداوند تهیه می کنم... اولیش: دیدن صبح زیبا...	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۲۲	امروز بهترین روز خداس و من پراز انرژی مثبتم و بهترین روز برای شروع کار امروز است. ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۲۳	دلناتن می خواهد چگونه شما را به یاد آورند؟ به صورت انسانی عظیم؟ پس از هم اکنون در این جهت حرکت کنید.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۲۴	از موفقیت دیگران همان قدر خوشحال باش که از موفقیت خودت خشنود می شوی.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۲۵	امروز دوستی مطمئن و بسیار خوبی خواهم بود.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۲۶	کسی به موفقیت دست می یابد که خوب زندگی کند، زیاد بخندد و زیاد دوست بدارد. ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۲۷	فرمول موفقیت من: تلاش، تلاش و تلاش...	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	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	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۲۹	من اشتباهات خود را پله هایی برای رسیدن به موفقیت های بزرگ در آینده می دانم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۳۰	امروز به هیچ قیمتی پرخاشگری نمی کنم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	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	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
ارزیابی ماهیانه								
جایزه و پاداش خودم به خودم								
تغییرات در ماه بعد								
مشاوره رایگان در سایت: www.ELMeMa.com								



یادداشت ماهیانه ☺

عملکرد این ماه چگونه بود؟

برای بهتر عمل کردن چه کاری جواب میدهد؟

برای رسیدن به اهداف باید شخصیت هم متناسب با اون اهداف بشه... چه تغییراتی لازم داری؟

چه راهکار هایی داری؟

راهکار های مشاور چیه؟ (می توانید از نویسنده کتاب "دکتر مرزبان" در سایت علم ما مشاوره بگیرید)



	هدفم در سال ۱۴۰۰
	هدفم در سه ماه دوم ۱۴۰۰
	تیر ۱۴۰۰
	مرداد ۱۴۰۰
	شهریور ۱۴۰۰



تیر ۱۴۰۰	پیام انگیزشی	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه ۱	امروز برای بررسی برنامه ریزی های رسیدن به اهداف حتما از مشاورین گروه آموزشی علم ما استفاده میکنم. www.ElmeMa.com							ارزیابی
چهارشنبه ۲	من امروز از هیچکس و هیچ چیز عیب جویی نمی کنم.							ارزیابی
پنج شنبه ۳	امروز بهترین روز خدا است... پر از زیبایی... ☺							ارزیابی
جمعه ۴	من کلید موفقیت را نمی دانم اما کلید شکست بدون هدف و برنامه زندگی کردن است.							ارزیابی
شنبه ۵	من امروز تحت هر شرایطی تفکر منفی نخواهم کرد و نیمه پر لیوان را می بینم.							ارزیابی
یکشنبه ۶	من می دانم موفقیت کلید خوشبختی نیست. خوشبختی کلید موفقیت است. ☺							ارزیابی
دوشنبه ۷	من امروز به همه لبخند میزنم تا دنیا به من لبخند بزند. ☺							ارزیابی
سه شنبه ۸	من همه ی چیزی که برای موفقیت لازم است را دارم.							ارزیابی
چهارشنبه ۹	من می دانم که ذهن انسان موفق مدام با اندیشه های خوب کوک می شود.							ارزیابی
پنج شنبه ۱۰	من می دانم اگر از کاری که انجام می دهم خرسند و راضی باشم، حتماً موفق خواهم شد.							ارزیابی
جمعه ۱۱	امروز حتما از مطالب انرژی مثبت و موفقیت گروه علم ما (ElmeMa) استفاده میکنم و پر انرژی تر از همیشه می شوم. ☺							ارزیابی
شنبه ۱۲	امروز می خواهم عبوس نباشم و در برابر دیگران متبسم باشم.							ارزیابی
یکشنبه ۱۳	قوی بودن، تنها گزینه ی باقی برای من است.							ارزیابی
دوشنبه 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.							ارزیابی
سه شنبه ۱۵	امروز می خواهم با اراده آهنین به هوای نفسم غلبه کنم.							ارزیابی
چهارشنبه ۱۶	زندگی امروز است، زندگی عشق و امید است.							ارزیابی

پنج شنبه	۱۷	امروز من سزاوار دوست داشته شدن هستم. ☺										اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای
جمعه	۱۸	من می دانم حداقل شرط لازم برای موفقیت در هر زمینه ای یادگیری مداوم است.										اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای
شنبه	۱۹	امروز می خواهم وجدانم را شاهد و ناظر تمام اعمالم بدانم. ☺										اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای
یکشنبه	۲۰	من می دانم موفقیت یعنی ساختن امروز برای فردای بهتر.										اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای
دوشنبه	۲۱	من با اراده و هدفم می توانم در برابر هر کسی ایستادگی کنم.										اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای
سه شنبه	۲۲	امروز روز مطالعه است. کتاب می خوانم برای رشد و پیشرفت خودم.										اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای
چهارشنبه	۲۳	امروز به هیچکس حسادت نخواهم کرد.										اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای
پنج شنبه	۲۴	من هر روز صبح بین ترس و ایمان، ایمان را انتخاب می کنم. ☺										اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای
جمعه	۲۵	خدایا ممنونم بابت این همه لطف و محبت من خوشبخت ترینم....										اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای
شنبه	۲۶	من امروز هیچ کار بیهوده ای انجام نخواهم داد.										اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای
یکشنبه	۲۷	من می دانم در هر تا امیدی و شکستی، باید به دنبال درسی با ارزش باشم.										اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای
دوشنبه	۲۸	امروز من شاد شاد شالااد هستم. ☺☺										اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای
سه شنبه	۲۹	من موفقیت و آینده پر بار خودم را حس می کنم و به زودی به آن می رسم.										اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای
چهارشنبه	۳۰	امروز به حق و حقوق دیگران در هر زمینه ای احترام خواهم گذاشت.										اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای
پنج شنبه	۳۱	من می دانم که موفقیت در تلاش جان می گیرد نه در پیروزی.										اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای
		ارزیاپی ماهیانة															
		جایزه و پاداش خودم په خُودم															
		تعْیِیرات در ماه بعد															
مشاوره رایگان در سایت: www.ELMEMA.com																	



یادداشت ماهیانه ☺

عملکرد این ماه چگونه بود؟

برای بهتر عمل کردن چه کاری جواب میدهد؟

برای رسیدن به اهداف باید شخصیت هم متناسب با اون اهداف بشه... چه تغییراتی لازم داری؟

چه راهکار هایی داری؟

راهکار های مشاور چیه؟ (می توانید از نویسنده کتاب "دکتر مرزبان" در سایت علم ما مشاوره بگیرید)



مرداد ۱۴۰۰	پیام انگیزشی	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
جمعه ۱	امروز برای بررسی برنامه ریزی های رسیدن به اهدافم حتما از مشاورین گروه آموزشی علم ما استفاده میکنم. 😊 www.ElmeMa.com						تغییر عادات	ارزنامی
شنبه ۲	«شاید» و «اگر» و «اما» موانعی هستند که موفق ها از روی آن پریده اند من هم می توانم.						تغییر عادات	ارزنامی
یکشنبه ۳	من می دانم که همیشه افراد هدفمند موفق می شوند زیرا آنها می دانند به کدام سمت بروند.						تغییر عادات	ارزنامی
دوشنبه ۴	من می دانم که موفقیت نصیب افرادی می شود که بیش از همه استقامت دارند.						تغییر عادات	ارزنامی
سه شنبه ۵	امروز برای همه دعای خیر و سلامتی خواهم کرد.						تغییر عادات	ارزنامی
چهارشنبه ۶	من می دانم که خندیدن یک نیایش است... تا می توانی بخند. 😊						تغییر عادات	ارزنامی
پنج شنبه ۷	همه خوشبختی ها و موفقیت هایی که به من روی آورده از درهایی وارد شده است که آنها را به دقت بسته بودم.						تغییر عادات	ارزنامی
جمعه ۸	من می دانم که موفقیت پیش رفتن در مسیر است، نه به نقطه ی پایان رسیدن.						تغییر عادات	ارزنامی
شنبه ۹	امروز از هیچکس هیچ توقعی نخواهم داشت.						تغییر عادات	ارزنامی
یکشنبه ۱۰	امروز من شاد شاد شاداد هستم. 😊😊						تغییر عادات	ارزنامی
دوشنبه ۱۱	خدا در انتظار من است تا عشق، سلامتی، ثروت، آرامش و شادمانی را از گنجینه بیکرانم بردارم.						تغییر عادات	ارزنامی
سه شنبه ۱۲	امروز زبانم را کنترل می کنم و جز عشق و محبت نمی گویم...						تغییر عادات	ارزنامی
چهارشنبه ۱۳	من مانند افراد موفق تمایل به تعیین اهداف نسبتاً مشکل و ریسک حساب شده دارم.						تغییر عادات	ارزنامی
پنج شنبه ۱۴	امروز با تمام وجود برادر و خواهرانم را می بوسم و از بودنشان تشکر می کنم. 😊						تغییر عادات	ارزنامی
جمعه ۱۵	امروز یک کتاب خوب را انتخاب می کنم و می خوانم.						تغییر عادات	ارزنامی
شنبه ۱۶	من مانند افراد موفق برای رسیدن به موفقیت به خود متکی هستم و مسئولیت کارهایم را می پذیرم.						تغییر عادات	ارزنامی



یکشنبه	۱۷	امروز به آن چیزی که مربوط به من نیست کنجکاو می نخواهم کرد.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
دوشنبه	۱۸	امروز در حد توانم به نیازمندان کمک خواهم کرد.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
سه شنبه	۱۹	آرامش الهی در من جاریست... ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
چهارشنبه	۲۰	امروز برای همه ی مردم دنیا عشق و خوشبختی را آرزو می کنم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
پنج شنبه	۲۱	امروز از هیچکس و هیچ چیز انتقاد نخواهم کرد. در عوض فقط تعریف می کنم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
جمعه	۲۲	امروز حتما از مطالب انرژی مثبت و موفقیت گروه علوم ما (ElmeMa) استفاده میکنم و پر انرژی تر از همیشه می شوم. ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
شنبه	۲۳	من مانند افراد موفق از کار لذت می برم و آنرا به صورت ویژه ای به انجام می رسانم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
یکشنبه	۲۴	امروز به دوستان صمیمی ام پیام می دهم و از بودنشان تشکر می کنم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
دوشنبه	۲۵	امروز من با خودم در صلح و آشتی هستم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
سه شنبه	۲۶	من بسیار توانا، باهوش و خلاق هستم... من لیاقت بهترین ها رو دارم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
چهارشنبه	۲۷	من برای کار هایی که انجام می دهم شور و هیجان دارم. ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
پنج شنبه	۲۸	من مانند افراد موفق برای رسیدن به موفقیت به طور شگفت آوری کنجکاو و مشتاق یادگیری هستم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
جمعه	۲۹	زندگی امروز است، زندگی عشق و امید است، زندگی جاریست...	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
شنبه	۳۰	امروز در هر شغلی که هستم به بهترین شکل خدمت خواهم کرد.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
یکشنبه	۳۱	دلیل شادی در زندگی ام فقط خودم هستم. من شاد شاد هستم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
		ارزیابی ماهیانه						
		جایزه و پاداش خودم به خودم						
		تغییرات در ماه بعد						
		مشاوره رایگان در سایت: www.ELMEMA.com						



یادداشت ماهیانه ☺

عملکرد این ماه چگونه بود؟

برای بهتر عمل کردن چه کاری جواب میدهد؟

برای رسیدن به اهداف باید شخصیت هم متناسب با اون اهداف بشه... چه تغییراتی لازم داری؟

چه راهکار هایی داری؟

راهکار های مشاور چیه؟ (می توانید از نویسنده کتاب "دکتر مرزبان" در سایت علم ما مشاوره بگیرید)



شهریور ۱۴۰۰	پیام انگیزشی	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
دوشنبه ۱	امروز برای بررسی برنامه ریزی های رسیدن به اهدافم حتما از مشاورین گروه آموزشی علم ما استفاده میکنم. www.ElmeMa.com							
سه شنبه ۲	من اطراف خودم را با آدم های موفق پر کردم.							
چهارشنبه ۳	من با جهان در صلحم من سرشار از انرژی ام							
پنج شنبه ۴	من مانند افراد موفق سوالات بهتری مطرح می کنم و در نتیجه به پاسخ های بهتری می رسم.							
جمعه ۵	امروز به مدت نیم ساعت، پیاده روی خواهم کرد و برنامه ورزشی خود را مورد بررسی قرار می دهم.							
شنبه ۶	امروز بهترین روز خداس و من پراز انرژی مثبتم و بهترین روز برای شروع کار امروز است.							
یکشنبه ۷	همه چیز به نحوه فکر و تلاش من برمی گردد.							
دوشنبه ۸	مانند شیر با قدرت و عظمت جلو برو.../ حال من امروز عالی!!!!!!							
سه شنبه ۹	من افراد متفی را از زندگیم حذف می کنم و همیشه شاد و پر انرژی خواهم بود.							
چهارشنبه ۱۰	من خوشبخت ترینم... صدای خوشبختی را راحت می شود شنید.							
پنج شنبه ۱۱	من در راه موفقیت صبر و استقامت دارم.							
جمعه ۱۲	امروز کمتر از همیشه از شبکه های اجتماعی استفاده خواهم کرد و بجای آن مطالعه می کنم.							
شنبه ۱۳	من مانند افراد موفق برای رسیدن به موفقیت دارای نظم، انضباط، برنامه ریزی و هدفمندی خاصی هستم.							
یکشنبه ۱۴	امروز با انرژی و انگیزه بیشتر به وظایفم رسیدگی خواهم کرد.							
دوشنبه ۱۵	اراده یعنی اینکه فقط تنبل نباشم... که نیستم. ☺							
سه شنبه ۱۶	من وقتم را صرف کسانی می کنم که من را در همه حال دوست دارند.							



ارزانی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من باید یاد بگیرم از کلمه ی نه استفاده کنم.	۱۷	چهارشنبه
ارزانی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز با انرژی بیشتر و مثبت تر صحبت خواهم کرد.	۱۸	پنج شنبه
ارزانی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز حتما از مطالب انرژی مثبت و موفقیت گروه علم ما (ElmeMa) استفاده میکنم و پر انرژی تر از همیشه می شوم. 😊	۱۹	جمعه
ارزانی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز کارهایم را اولویت بندی می کنم و آنها را انجام می دهم.	۲۰	شنبه
ارزانی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز تا جای ممکن در مصرف هر نوع انرژی صرفه جویی خواهم کرد.	۲۱	یکشنبه
ارزانی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					آیا امروز از جایی که هستی احساس رضایت داری؟	۲۲	دوشنبه
ارزانی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز به دل طبیعت خواهم رفت و از وجود این نعمت استفاده خواهم کرد.	۲۳	سه شنبه
ارزانی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز بیشتر به یاد خداوند هستم و از گناهانم توبه می کنم.	۲۴	چهارشنبه
ارزانی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز بهترین خودم رو به اجرا می گذارم...	۲۵	پنج شنبه
ارزانی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز وقت مطالعه است... من حتما امروز مطالعه می کنم. 😊	۲۶	جمعه
ارزانی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من برای رسیدن به موفقیت از فرصت ها استفاده می کنم.	۲۷	شنبه
ارزانی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز روز تولد دوست، روزی فرخنده، پس بلند شو و با تمام وجود موفقیت را به سوی خود جذب کن.	۲۸	یکشنبه
ارزانی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من مسئول زندگیم هستم و همیشه از قدرت لازم برای مقید بودن و لذت بردن برخوردار خواهم بود.	۲۹	دوشنبه
ارزانی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من مانند افراد موفق برای رسیدن به موفقیت عملکرد خود را بازبینی و تصحیح می کنم.	۳۰	سه شنبه
ارزانی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز یک مرور کلی به اهداف و خواسته هایم خواهم داشت و آنها را مکتوب می کنم.	۳۱	چهارشنبه
ارزیابی ماهیانه												
جایزه و پاداش خودم به خودم												
تغییرات در ماه بعد												
مشاوره رایگان در سایت: www.ELMEMA.com												



یادداشت ماهیانه ☺

عملکرد این ماه چگونه بود؟

برای بهتر عمل کردن چه کاری جواب میدهد؟

برای رسیدن به اهداف باید شخصیت هم متناسب با اون اهداف بشه... چه تغییراتی لازم داری؟

چه راهکار هایی داری؟

راهکار های مشاور چیه؟ (می توانید از نویسنده کتاب "دکتر مرزبان" در سایت علم ما مشاوره بگیرید)



	هدفم در سال ۱۴۰۰
	هدفم در سه ماه سوم ۱۴۰۰
	مهر ۱۴۰۰
	آبان ۱۴۰۰
	آذر ۱۴۰۰



مهر ۱۴۰۰	پیام انگیزشی	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه ۱	امروز برای بررسی برنامه ریزی های رسیدن به اهدافم حتما از مشاورین گروه آموزشی علم ما استفاده میکنم. ☺ www.ElmeMa.com	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه ۲	خدا به یکایک تابه های امروزم برکت می دهد تا هم اکنون و همین جا به عالی ترین ثمرات نیکو برسیم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه ۳	اکنون چیز های پوسیده و اوضاع و شرایط کهنه و روابط فرسوده را رها می کنم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه ۴	من به خدا چشم می دوزم و هدایت او را می طلبم و توانگر می شوم. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه ۵	من می دانم، پیروزی و موفقیت حق افرادی است که از شکست خود درس گرفته اند.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه ۶	من هم اکنون در میان روابط درست، افراد درست، اوضاع و شرایط درست قرار دارم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه ۷	اکنون مشکلاتم را به دست خدا می سپارم و خودم نیز تمام تلاش خود را به کار خواهم گرفت.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه ۸	به یمن جوهر غنی بی کران کائنات من هم اکنون صاحب ثروت و برکت بی کران هستم. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه ۹	به یمن جوهر غنی بی کران کائنات من هم اکنون دارای سلامتی روح و جسمی کامل هستم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه ۱۰	طرح الهی هم اکنون برایم سلامت و ثروت و دولت و عشق و سعادت به ارمغان می آورد.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه ۱۱	من هم اکنون از درآمدی مدام و قابل توجه و فراوان بر خوردارم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه ۱۲	امروز با یخشیدن کسانی که به من بدی کرده اند قوی تر می شوم. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه ۱۳	من امروز را با شادی شروع می کنم و به همه لبخند می زنم. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه ۱۴	زندگی من از نظر مالی و روحی روز به روز بهتر و درآمد و عشق من بیشتر می شود.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه ۱۵	عشق الهی هم اکنون سرگرم کار است و بی درنگ عالیتین ثمرات را برایم می آفریند.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه ۱۶	امروز حتما از مطالب خوب سایت علم ما استفاده میکنم و پر انرژی تر از همیشه می شوم. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی

[illegible]



یادداشت ماهیانه ☺

عملکرد این ماه چگونه بود؟

برای بهتر عمل کردن چه کاری جواب میدهد؟

برای رسیدن به اهداف باید شخصیت هم متناسب با اون اهداف بشه... چه تغییراتی لازم داری؟

چه راهکار هایی داری؟

راهکار های مشاور چیه؟ (می توانید از نویسنده کتاب "دکتر مرزبان" در سایت علم ما مشاوره بگیرید)



آبان ۱۴۰۰	پیام انگیزشی	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه ۱	امروز برای بررسی برنامه ریزی های رسیدن به اهدافم حتما از مشاورین گروه آموزشی علم ما استفاده میکنم. www.ElmeMa.com	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه ۲	من از نظر روحی و معنوی آمادگی کامل را برای پذیرا شدن موهبت های الهی را دارم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه ۳	فقط امروز، از هیچ کس انتقاد نکرده و به نظریات دیگران هم احترام خواهم گذاشت.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه ۴	اکنون می دانم که خداوند میخواد صاحب همه چیز باشم همه چیزهایی که دوست دارم. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه ۵	فقط امروز کارهای خود را با شور و شوق صادقانه انجام خواهم داد. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه ۶	من امروز از بودن فروخته ها در زندگی ام شکر گزارم. ☺☺☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه ۷	فقط برای امروز، در فکر تندرستی و انجام ورزش مناسب خواهم بود.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه ۸	من امروز خوشحال و شاد خواهم بود. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه 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	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه ۱۰	من امروز، سعی خواهم کرد که برای امروز زندگی کنم و نگران فردا و آینده نخواهم بود.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه ۱۱	من امروز، برنامه کار روزانه را دقیقاً تنظیم و به اجرا در خواهم آورد.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه ۱۲	من شاهکار آفرینش خداوند اعظم هستم پس باید خالق بهترین ها باشم. ☺☺☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه ۱۳	من می دانم که امروز همان فردای دیروز است. پس بهترینم را به اجرا می گذارم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه ۱۴	امروز حتما از سایت علم ما دیدن می کنم. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه ۱۵	من امروز، سپاسگذار از برکات و امکانات خود هستم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه ۱۶	من از فعالیت های بزرگ هراسی ندارم زیرا هر فعالیت بزرگی را می توان به فعالیت های کوچکتر تقسیم کرد.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی



دوشنبه	۱۷	خوشحالم همه چیز در راه والاترین خیر و صلاح من پیش می رود.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
سه شنبه	۱۸	من می دانم که کتاب معلمی است که بدون عصا و تازیانه ما را تربیت می کند.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
چهارشنبه	۱۹	من می دانم که رمز سلامتی قرار دادن کمی هیجان به جای آسایش است. ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
پنج شنبه	۲۰	من می دانم تغییر نکردن شروع پوسیدگی است، من در حال رشد و پیشرفتم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
جمعه	۲۱	من می دانم که هرگز چیزی تغییر نیافته این ماییم که عوض می شویم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
شنبه	۲۲	من می دانم که افراد شجاع فرصت می آفرینند و ترسوها و ضعیفان منتظر فرصت می نشینند.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
یکشنبه	۲۳	من بهترین حس و انگیزه دنیا را دارم و اون داشتن هدف و تلاش کردن هست.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
دوشنبه	۲۴	من امروز شاد شاد هستم و از کائنات انرژی مثبت دریافت می کنم. ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
سه شنبه	۲۵	من آن قدر شکست خوردن را تجربه می کنم تا شکست دادن را بیاموزم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
چهارشنبه	۲۶	من به یاری خداوند از پس تمام مسئولیتهایم بر خواهم آمد.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
پنج شنبه	۲۷	امروز با انرژی بیشتر و مثبت تر صحبت خواهم کرد. ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
جمعه	۲۸	به لطف خدا من هر روز به اهدافم نزدیک تر می شوم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
شنبه	۲۹	خدای مهربان در وجود من عظمت و توان انجام هر کار بزرگی را قرار داده است.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
یکشنبه	۳۰	امروز باید برای اهداف ماه جاری برنامه ریزی کنم...	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
ارزیابی ماهیانه								
جایزه و پاداش خودم به خودم								
تغییرات در ماه بعد								
مشاوره رایگان در سایت: www.ELMEMA.com								



یادداشت ماهیانه ☺

عملکرد این ماه چگونه بود؟

برای بهتر عمل کردن چه کاری جواب میدهد؟

برای رسیدن به اهداف باید شخصیت هم متناسب با اون اهداف بشه... چه تغییراتی لازم داری؟

چه راهکار هایی داری؟

راهکار های مشاور چیه؟ (می توانید از نویسنده کتاب "دکتر مرزبان" در سایت علم ما مشاوره بگیرید)



تقویم انگیزشی سال ۱۴۰۰ اثری از دکتر شهریار مرزبان

این فایل فقط بخشی محدود از کتاب چاپی تقویم انگیزشی است.



www.ElmeMa.com

آذر ۱۴۰۰	پیام انگیزشی	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
دوشنبه ۱	امروز برای بررسی برنامه ریزی های رسیدن به اهدافم حتما از مشاورین گروه آموزشی علم ما استفاده میکنم. www.ElmeMa.com	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
سه شنبه ۲	من ایمان دارم در وجود عظمت و بزرگی نهفته است.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
چهارشنبه ۳	من برای موفقیت و پیشرفت همه ی چیز های لازم را دارم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
پنج شنبه ۴	همواره از وجود و چهره ی من شادی، انرژی و عشق ساطع می شود.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
جمعه ۵	من با اقتدار زندگیم را آن گونه که می خواهم طراحی می کنم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
شنبه ۶	من هرچه بیشتر می بخشم بیشتر احساس شادمانی دریافت می کنم. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
یکشنبه ۷	انتخاب با من است. انتخاب اینکه امروز چگونه روزی باشد.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
دوشنبه ۸	من فراموش نمی کنم که بزرگترین سرمایه من سلامتی من است.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
سه شنبه ۹	دشوارترین قدم همان قدم اول است پس من قدم اول را بر می دارم. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
چهارشنبه ۱۰	من در کمال آرامش بسر می برم و همواره روحیه ای شاد و چهره ای خندان دارم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
پنج شنبه ۱۱	من با اقتداری خدا گونه بر روحیه و عواطف و احساسات خود کنترل دارم و آنها را مدیریت می کنم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
جمعه ۱۲	امروز حتما از سایت علم ما دیدن می کنم و از آن انرژی می گیرم. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
شنبه ۱۳	هر روز زندگیم از هرجهت بهتر و بهتر می شود.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
یکشنبه ۱۴	خداوند همیشه و همه جا حامی و پشتیبان من است.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
دوشنبه ۱۵	من بخاطر فرصت های بی شمار زندگی که به من داده شده قدر دان هستم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
سه شنبه ۱۶	من به آینده زیبایی که در انتظارم است ایمان دارم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
چهارشنبه ۱۷	اکنون نظم الهی بر جهانم استقرار می یابد و پایدار می مانم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی





تقویم انگیزشی سال ۱۴۰۰ اثری از دکتر شهریار مرزبان



این فایل فقط بخشی محدود از کتاب چاپی تقویم انگیزشی است.

www.ElMeMa.com

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



یادداشت ماهیانه ☺

عملکرد این ماه چگونه بود؟

برای بهتر عمل کردن چه کاری جواب میدهد؟

برای رسیدن به اهداف باید شخصیت هم متناسب با اون اهداف بشه... چه تغییراتی لازم داری؟

چه راهکار هایی داری؟

راهکار های مشاور چیه؟ (می توانید از نویسنده کتاب "دکتر مرزبان" در سایت علم ما مشاوره بگیرید)



	هدفم در سال ۱۴۰۰
	هدفم در سه ماه چهارم ۱۴۰۰
	دی ۱۴۰۰
	بهمن ۱۴۰۰
	اسفند ۱۴۰۰



دی ۱۴۰۰	پیام انگیزشی	اهداف						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه ۱	امروز برای بررسی برنامه ریزی های رسیدن به اهداف حتما از مشاورین گروه آموزشی علم ما استفاده میکنم. www.ElmeMa.com	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی						
پنج شنبه ۲	توکل من به خداست و تسلیم اراده نیکوی او هستم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی						
جمعه ۳	من کاملا سالم و سرشار از انرژی هستم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی						
شنبه ۴	من به یاری خداوند از هر آزمایشی سر بلند بیرون می آیم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی						
یکشنبه ۵	من باور دارم چون دری بسته شود دروازه ای گشوده می شود.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی						
دوشنبه ۶	اکنون زمان توفیق الهی است معجزه پس از معجزه می آید. ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی						
سه شنبه ۷	هم اکنون نظم و آرامش کامل در اندیشه و کردارم برقرار می شود.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی						
چهارشنبه ۸	کلام من نیروی معجزه گر من، و سرشار از قدرت و توانگری است.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی						
پنج شنبه ۹	آزاد و رها هستم چون همه را می بخشم و بخشوده می شوم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی						
جمعه ۱۰	منشاء روزی من خدای من است پس با اطمینان به تلاشم ادامه می دهم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی						
شنبه ۱۱	اکنون هر آنچه باید بدانم خدایم بر من نمایان می سازد.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی						
یکشنبه ۱۲	آنچه سزاوارش باشم در پرتو لطف الهی به من داده می شود.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی						
دوشنبه ۱۳	هم اکنون به لطف الهی همه چیز و همه کس توانگرم می سازد. ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی						
سه شنبه ۱۴	خلاقیت و استعدادهای خدادادی من در حد عالی و همچنان رو به افزایش است.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی						
چهارشنبه ۱۵	امروز روز تولد توست، روزی فرخنده، پس بلند شو و با تمام وجود موفقیت را به سوی خود جذب کن.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی						
پنج شنبه ۱۶	خدای من سرچشمه عزت است پس با اطاعت از او عزیز و عزیزتر می شوم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی						



ارزنامی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز حتما از <u>سایت علم ما</u> دیدن می‌کنم و از آن انرژی می‌گیرم. 😊	۱۷	جمعه
ارزنامی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					خودم را، همین گونه که هستم، می‌پذیرم و به خود و خالقم عشق می‌ورزم.	۱۸	شنبه
ارزنامی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من گذشته را رها و با انبوهی از تجربه، در زمان حال زندگی می‌کنم.	۱۹	یکشنبه
ارزنامی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					پشتکار من بی‌نظیر و موفقیت‌محتمی است.	۲۰	دوشنبه
ارزنامی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					کار من تجلی عشق من است. 😊	۲۱	سه شنبه
ارزنامی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					با همتی مضاعف هر روز بر میزان ثروت و دولت‌م افزوده می‌شود.	۲۲	چهارشنبه
ارزنامی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					به لطف الهی حقایق را به روشنی می‌بینم و بی‌درنگ تصمیم‌گیری و عمل می‌کنم.	۲۳	پنج شنبه
ارزنامی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					به یاری خدا، هر آنچه را تصور کنم با عزمی راسخ به دست می‌آورم.	۲۴	جمعه
ارزنامی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					هدایای من به دیگران موجب نزول رحمت الهی به سویم می‌شوند.	۲۵	شنبه
ارزنامی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					عشق الهی، هدایتگر زندگی‌ام، بهترین خیر و صلاح من است.	۲۶	یکشنبه
ارزنامی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					همه را دوست دارم و همه نیز دوستم دارند. 😊	۲۷	دوشنبه
ارزنامی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من همواره در راه کسب فضائل و کمالات می‌کوشم.	۲۸	سه شنبه
ارزنامی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					خداوند خیرخواه‌ترین فرد برای من است پس به آنچه برایم در نظر گرفته راضی هستم.	۲۹	چهارشنبه
ارزنامی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من همواره در پناه عفو و رحمت خدای مهربان، هستم.	۳۰	پنج شنبه
										ارزیابی ماهیانه		
										جایزه و پاداش خودم به خودم		
										تغییرات در ماه بعد		
مشاوره رایگان در سایت: www.ELMEMA.com												



یادداشت ماهیانه ☺

عملکرد این ماه چگونه بود؟

برای بهتر عمل کردن چه کاری جواب میدهد؟

برای رسیدن به اهداف باید شخصیت هم متناسب با اون اهداف بشه... چه تغییراتی لازم داری؟

چه راهکار هایی داری؟

راهکار های مشاور چیه؟ (می توانید از نویسنده کتاب "دکتر مرزبان" در سایت علم ما مشاوره بگیرید)



تقویم انگیزشی سال ۱۴۰۰ اثری از دکتر شهریار مرزبان این فایل فقط بخشی محدود از کتاب چاپی تقویم انگیزشی است.



بهمن ۱۴۰۰	پیام انگیزشی	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه ۱	امروز برای بررسی برنامه ریزی های رسیدن به اهدافم حتما از مشاورین گروه آموزشی علم ما استفاده میکنم. www.ElmeMa.com	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه ۲	به یاری خدای مهربانم من هر روز سلامت تر و تندرست تر می شوم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه ۳	من به آینده زیبایی که در انتظارم است ایمان دارم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه ۴	من می دانم که تلاش و تلاش و تلاش و تلاش پیش نیاز موفقیت است.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه ۵	منشاء همه ی بیماری ها در فکر است. زیبا ببانیدیش.... ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه ۶	به یاری خدای مهربانم دنیای من قشنگ تر و زیباتر می شود.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه ۷	من لحظه به لحظه و روز به روز از هر جهت بهتر و بهتر می شوم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه ۸	من امروز حتما یک کتاب خوب مطالعه می کنم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه ۹	به لطف خدای مهربانم من شاد تر و ثروتمند تر خواهم شد. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه ۱۰	من با قدرت بر می خیزم و قهرمان رویا های خودم می شوم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه ۱۱	من هدف های بزرگی را در سر دارم و به یاری خدای مهربانم آنها را به واقعیت تبدیل می کنم. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه ۱۲	به لطف خدای مهربانم من خوشبخت تر می شوم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه 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	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه ۱۴	به لطف خدای مهربانم من در آرامش به سر می برم و روحیه ای شاد و چهره ای خندان دارم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه ۱۵	امروز حتما از سایت علم ما دیدن می کنم و از آن انرژی می گیرم. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه ۱۶	به یاری خدای مهربانم من موفق و پیروز می شوم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی



یکشنبه	۱۷	امروز من قادرم که سلامتی خودم را کنترل کنم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
دوشنبه	۱۸	به یاری خدای مهربان من بر روحیه و احساسات خودم کنترل دارم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
سه شنبه	۱۹	هر لحظه مجالی است تازه برای تصمیمی تازه.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
چهارشنبه	۲۰	امروز من قادرم وزن دلخواهم را کنترل کنم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
پنج شنبه	۲۱	به لطف خدای مهربانم سراسر وجودم غرق در انرژی و شادی و عشق است. ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
جمعه	۲۲	من امروز اهداف خودم را مرور می کنم و تجسم می کنم آنها را بدست آوردم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
شنبه	۲۳	به لطف خدای مهربانم من همیشه منتظر اتفاقات خوب در زندگیم هستم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
یکشنبه	۲۴	امروز من سرشار از انرژی حیاتی و سلامتی.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
دوشنبه	۲۵	فقط برای امروز خوشحال و شاد خواهم بود. ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
سه شنبه	۲۶	به یاری خدای مهربانم من تا آخر عمر به سلامت زندگی می کنم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
چهارشنبه	۲۷	امروز در همه جنبه های وجودیم سلامتم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
پنج شنبه	۲۸	به لطف خدای مهربانم من انسانی دوست داشتنی هستم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
جمعه	۲۹	به خاطر همه نعمت ها و موهبت هایی که خداوند به من داده، خدا را شکر می گویم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
شنبه	۳۰	من با عوض کردن خود، دنیا را جای بهتر می کنم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
ارزیابی ماهیانه								
جایزه و پاداش خودم به خودم								
تغییرات در ماه بعد								
مشاوره رایگان در سایت: www.ELMEMA.com								



یادداشت ماهیانه ☺



عملکرد این ماه چگونه بود؟

برای بهتر عمل کردن چه کاری جواب میدهد؟

برای رسیدن به اهداف باید شخصیت هم متناسب با اون اهداف بشه... چه تغییراتی لازم داری؟

چه راهکار هایی داری؟

راهکار های مشاور چیه؟ (می تونید از نویسنده کتاب "دکتر مرزبان" در سایت علم ما مشاوره بگیرید)



اسفند ۱۴۰۰	پیام انگیزشی	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه 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	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه ۲	با کمک خدا امروز را بهترین روز زندگی ام خواهم ساخت.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه ۳	من با خوش بینی، سعی میکنم دستوراتی را به ذهن خود بدهم که اندیشه های مثبت شکل گیرد. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه ۴	امروز روز توست، پس بلند شو و با تمام وجود موفقیت را به سوی خود جذب کن.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنجشنبه ۵	من به یاری خدای مهربان، زندگی شاد و پر باری دارم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه ۶	من می دانم که سعادت مند کسی است که به مشکلات و مصائب زندگی لبخند بزند.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه ۷	من با تلاش و همت خود به خواسته هایم می رسم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه ۸	تنها نشان زندگی رشد کردن است. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه ۹	امروز من به خود درونیم اعتماد دارم و معتقدم که مرا به راه درست هدایت می کند.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه ۱۰	به لطف الهی امروز حاکم بر سرنوشت خود خواهم بود.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه ۱۱	امروز با جهان درحالت صلح و آشتی بسر می برم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنجشنبه ۱۲	به لطف الهی امروز از وقتم به بهترین شکل استفاده خواهم کرد.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه ۱۳	امروز خودم رو دوست دارم و همین گونه که هستم می پذیرم. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه ۱۴	به لطف الهی امروز از تمام توانایی خود برای رسیدن به اهدافم استفاده می کنم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه ۱۵	من امروز یک درخت می کارم و از این کارم انرژی می گیرم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه 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	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه ۱۷	امروز می خواهم تلویزیون تماشا نکنم و اراده ام را مورد سنجش قرار دهم! بجای آن کتاب بخوانم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی



ارزنامی	تغییر عادات	شکرگزاری	مناجات	دورشن	اهداف					امروز بصیرت درونی من همواره روشن و متمرکز است.	۱۸	چهارشنبه
ارزنامی	تغییر عادات	شکرگزاری	مناجات	دورشن	اهداف					تنها راهی که به شکست می انجامد، تلاش نکردن است.	۱۹	پنج شنبه
ارزنامی	تغییر عادات	شکرگزاری	مناجات	دورشن	اهداف					امروز حتما از سایت علم ما دیدن می کنم و از آن انرژی می گیرم. 😊	۲۰	جمعه
ارزنامی	تغییر عادات	شکرگزاری	مناجات	دورشن	اهداف					به لطف الهی امروز خدا را شاهد و ناظر اعمالم میبینم و هیچ گناهی نمی کنم.	۲۱	شنبه
ارزنامی	تغییر عادات	شکرگزاری	مناجات	دورشن	اهداف					من منحصر به فردم. دوست می دارم و دوست داشته می شوم و آزادم.	۲۲	یکشنبه
ارزنامی	تغییر عادات	شکرگزاری	مناجات	دورشن	اهداف					من به جای فکر کردن به نداشته هایم به این فکر می کنم که چطور از داشته هایم استفاده کنم.	۲۳	دوشنبه
ارزنامی	تغییر عادات	شکرگزاری	مناجات	دورشن	اهداف					من لحظه به لحظه و روز به روز از هر جهت بهتر و بهتر می شوم.	۲۴	سه شنبه
ارزنامی	تغییر عادات	شکرگزاری	مناجات	دورشن	اهداف					امروز برای انجام فعالیت هایم سرشار از انرژی هستم.	۲۵	چهارشنبه
ارزنامی	تغییر عادات	شکرگزاری	مناجات	دورشن	اهداف					امروز من در تماس با احساساتم هستم و آنها را می پذیرم. 😊	۲۶	پنج شنبه
ارزنامی	تغییر عادات	شکرگزاری	مناجات	دورشن	اهداف					من به لطف خدا همه ی چیزهایی که دوست دارم را بدست می آورم.	۲۷	جمعه
ارزنامی	تغییر عادات	شکرگزاری	مناجات	دورشن	اهداف					امروز دور من را انسان های سرشار از عشق و با ملاحظه احاطه کرده اند.	۲۸	شنبه
ارزنامی	تغییر عادات	شکرگزاری	مناجات	دورشن	اهداف					از اینکه امسال با نزدیک شدن به اهدافم به پایان رسید، خوشحالم... مطمئنم در سال جدید حتما به همه ی اهدافم میرسم... 😊	۲۹	یکشنبه
										ارزیابی ماهیانه		
										جایزه و پاداش خودم به خودم		
										تغییرات در ماه و سال بعد		
مشاوره رایگان در سایت: www.ELMEMA.com												
هم اکنون تقویم انگیزشی سال ۱۴۰۱ 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 😊



یادداشت ماهیانه ☺

عملکرد این ماه چگونه بود؟

برای بهتر عمل کردن چه کاری جواب میدهد؟

برای رسیدن به اهداف باید شخصیت هم متناسب با اون اهداف بشه... چه تغییراتی لازم داری؟

چه راهکار هایی داری؟

راهکار های مشاور چیه؟ (می تونید از نویسنده کتاب "دکتر مرزبان" در سایت علم ما مشاوره بگیرید)



۲۱. کلام آخر...

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

در نگارش کتاب سعی شده است از زیاده نگاری 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 می کنم که اگر با خطا یا اشکالی مواجهه شدین به ما اطلاع دهید.

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

منتظر شنیدن خبر های خوب و موفقیت هاتون از جانب شما هستم...

دوستان شما

شهریار مرزبان

برای ارتباط با نویسنده و دیدن رزومه و سایر کتاب های شهریار مرزبان

وارد لینک زیر شوید:

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



۲۲. سوالات متداول

من چون یک هدف مهمتر دارم میخوام فقط و فقط تمرکز روی اون باشه و بقیه کار های تقویم رو انجام ندم که زمان بیشتری روی هدف اصلی خودم داشته باشم، این کار درسته؟

من مخالف این کار هستم. مطالعه برای هدف لازمه، شکرگزاری و جملات تاکیدی زمان زیادی از تو نمیگیره و برای رسیدن به هدفت بهت انرژی بیشتری میده. ورزش سطح انرژی و توانایی تو رو بالا میبره. در کل هدف این تقویم تمرکز بر اهداف اصلی شما است و آیتم ها همه به رسیدن به اهداف کمک میکنه.

چجوری از شما مشاوره بگیرم و هزینه آن چقدر است؟

مشاوره رایگان است، کافیه اسم من را در گوگل سرچ کنید، راه های ارتباطی با من رو پیدا می کنید. همچنین در گروه آموزشی علم ما هم مشاوران عالی داریم که همگی برای کمک کردن به شما در دسترس هستند.

من در مورد قسمتی از این کتاب سوال دارم و احتیاج به راهنمایی دارم؟

وارد سایت علم ما بشید و از مشاوره رایگان استفاده کنید.

چرا کتاب سایز A۵ نیست، اینجوری جا گیر است؟

در نسخه چاپی جدول ها فرق داره و سایز هم A۵ است بعلاوه تغییرات چشمگیر دیگر...

چرا کتاب چاپی نیست؟

نسخه چاپی کتاب با تغییرات فوق العاده عالی در دسترس است. می توانید از راه های ارتباطی در پاورقی استفاده کنید و سفارش دهید. این فایل فقط بخشی جزئی از کتاب اصلی است.

چرا اپلیکیشن نیست؟

اپلیکیشن این کتاب طراحی شد ولی چون من شدیداً مخالف اپلیکیشن هستم، منتشر نکردیم. امکان نداره سراغ گوشی بری و حواست پرت نشه. ترجیح من اینه برای تقویم یک زمان خاص در نظر گرفته بشه و کاملاً حواسمون به اون باشه.

چرا رایگان؟

چرا که نه! چیز های با ارزش تر از پول هم هستن... برای من این که خبر موفقیت شما رو بشنوم بهترین و بزرگترین پاداش است. من با انرژی مثبتی که از شما میگیرم میتونم کار های بهتر و بزرگتری انجام بدم.



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

در وب سایت گروه آموزشی علم ما:

یک دنیا کتاب صوتی / PDF / خلاصه کتاب
پیش از ۱,۰۰۰ مقاله آموزشی در هر زمینه ای
مشاوره رایگان
هر هفته مسابقه و جایزه
تست های خودشناسی رایگان

به سایت علم ما سر بزنید، پشیمون نمی شید ☺

www.ELMEMA.com



در لیست انتشار واتس اپ علم ما:
اشتراک گذاری فایل های آموزشی
مقالات آموزشی رایگان

شماره واتس اپ: ۰۹۱۶ ۴۰۵ ۲۳۷۳



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>



تقویم انگیزشی سال ۱۴۰۰ اثری از دکتر شهریار مرزبان این فایل فقط بخشی محدود از کتاب چاپی تقویم انگیزشی است.



در اینستاگرام علم ما:

هر روز مطالب آموزشی و انگیزشی

هر روز مطالب موفقیت

مسابقه و جایزه

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

www.ElmeMa.com





با عضویت در پیج اینستاگرام ، کانال تلگرام، و لیست انتشار واتس اپ علم ما، هر روز خود را با انرژی شروع کنید.

روی عکس کلیک کنید و عضو کانال تلگرام ما شوید

دنيا 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
نجات آموزشی
کلیب انگیزشی
مشاوره رایگان
معرفی کتاب
معنود
هدف
انرژی
توانستن
مهربانهای زندگی
مطالب انگیزشی
داستان کوتاه و آموزنده
آموزش رایگان
کتاب صوتی
پروژه شدن
لیست
رسیدن
مشورت

گروه آموزشی علم ما

با علم ما، بهترین ها برای شما

<https://telegram.me/ElmeMa>

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

www.ElmeMa.com

رمزینه های گروه آموزشی علم ما

اینستاگرام

کانال تلگرام

وب سایت

