

گروه آموزشی علم ما

تقویم انگیزشی ۱۳۹۷

شهریار مرزبان

✓ هدف گذاری

✓ تغییر عادات

✓ برنامه ریزی

✓ شکر گذاری

✓ مطالعه روزانه

✓ پیام انگیزشی

+ مشاوره آنلاین

www.ELMEMA.com

www.ELMEMA.com

www.ELMEMA.com

هرگز نمی توانید زندگی تان را تغییر دهید

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

بسم الله الرحمن الرحيم

سرشناسه	مرزبان ، شهریار :
عنوان و نام پدیدآور	تقویم انگیزشی ۱۳۹۷ / مولف: شهریار مرزبان
مشخصات نشر	شیراز - علم ما - ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	۵۹ صفحه - قطع وزیری
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۴۰۴۴-۸-۳
موضوع	برنامه ریزی
رده بندی کنگره	۱۲۹۶ ب ۴۲
رده بندی دیویی	۱/۶۵۰
شماره کتابشناسی ملی	۳۵۹۵۰۰۴



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

هشدار

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

توزیع در:

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

www.ElmeMa.com

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

هزینه استفاده از این کتاب

اشتراک اون با حداقل یکی از دوستانتان است.

از اینکه با اشتراک این کتاب

به ترویج دانش و موفقیت کمک می کنید

از شما سپاسگزاریم.

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

www.ElmeMa.com

تقدیم به

تو...!

تو دوست خوبم، که برای موفقیت و

پیشرفت خودت دست به کار شدی...

علم ما

لطفاً

فراموش نکنید که...

نظروپیشنهاد خود را در صفحه زیر اعلام کنید

منظر دریافت انرژی مثبت از شما

دوستان، مستم...

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

فهرست مطالب

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

تذکر

این کتاب ۱۰۰ درصد یک کتاب کاربردی است!

این کتاب فقط برای مطالعه نیست!

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

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

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

لطفا:

✓ از کتاب پرینت تهیه کنید.

✓ بعد از خواندن هر فصل به آن عمل کنید.

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

هر جا سوال داشتید یا احتیاج به کمک،

نگران نباشید، ما در کنار شما هستیم...

WWW.ELMEMA.COM



مقدمه

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

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

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

فراموش نکنید که ...

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

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

دوست دار شما

شهریار مرزبان

۱. اهداف

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

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

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

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

۲- واقع بینی: باید توجه کنید هدف نهایی تا چه حد دست‌یافتنی و تحقق‌پذیر می‌باشد، یعنی بهتر است از خود 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 این‌گونه است، برای غلبه بر این موانع، چه کاری می‌توان انجام داد؟»

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

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

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

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

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

اولویت بندی کنید...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

عمل گرا هستند.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

شما را در مسیر موفقیت و اهدافتان قرار می دهد.



۲. تغییر عادات منفی به مثبت

هیچ رازی در افراد موفق که عادت های روزانه خوب را در خودشان ایجاد کرده و توسعه دادند نهفته نیست. آنها می دانند که موفقیت در تمام عرصه های زندگی وابسته به اعمالی است که روزانه انجام می دهند. فرمول عملی تغییر عادت: در ابتدا باید عادت های خود را کاملا دقیق بشناسید که اصطلاحا 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 عادهای 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. مثلا تحقیقات نشان داده که کسی که سیگار می کشد هنگامی که هوس سیگار می کند به جای سیگار، چند تا دراز نشست برود و به مرور متوجه می شود که همان آرامشی را که از سیگار کشیدن به دست می آورد، حالا با دراز نشست بدست می آورد. با این تفاوت که عادت مثبتی را جایگزین عادت منفی و مضر می کند.

گام چهارم: به خودتان امتیاز دهید

در آن دفترچه ای که عادت های منفی خود را نوشته بودید، در انتهای هر شب بنویسید که چند بار برای انجام آن عادت منفی (مثلا 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. مثلا اگر در روز اول ۲ ستاره گرفته بودید تلاش کنید که همواره تعداد ستاره ها را بیشتر کنید تا به تدریج رکورد را بشکنید و آن عادت منفی را کنار بگذارید.

گام ششم: به خودتان پاداش دهید

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

گام هفتم: تکرار، تکرار، تکرار!

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

گام هشتم: داشتن مربی و مشاور!

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

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

www.ELMEMA.com

همین حالا رایگان ثبت نام کنید



۳. برنامه ریزی

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

www.ELMEMA.com

۴. تاثیر ورزش بر سلامت جسم و روان

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

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

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

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

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

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

بدید...

۵. اهمیت قدردانی و شکرگزاری

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

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

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

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

نخواهد بود! - Frank A. Clark

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

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

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

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

Ralph Waldo Emerson

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

Cicero

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

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

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

عظیمی را به خود خواهد دید. - Henry Ward Beecher

❖ هیچ چیزی بی خاصیت تر از کسی که 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

John F. Kennedy- قدردانی کنیم.

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

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

❖ 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

Margaret Cousins- آن را در قالب کلمات بگنجانید.

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

لطفا هر روز را با شکرگذاری داشته هایتان

و فرستادن انرژی مثبت به دیگران شروع کنید.

۶. تاثیر پیام های انگیزشی _ مثبت اندیشی

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

چگونه برای زندگی بهتر افکار مثبت (مثبت 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 موفقیتها و کامیابی های بزرگی دست یابیم. یکی از این راهکارها یادگیری روشهایی است که باعث مثبت اندیشی در ما میشود و افکار منفی را از ما دور میکند. در زیر به ۳۰ مورد از توصیه هایی که باعث ایجاد مثبت اندیشی میشوند اشاره میشود:

۱. نسبت به خودمان احساس خوبی داشته باشیم و خود را خوب، دانا و با ارزش بدانیم.
۲. لیستی از صفات مثبت خود تهیه کنیم و راه های تقویت آنها را بیابیم و تجربه کنیم.
۳. لیستی از افکار منفی خود در طی روز تهیه و سعی کنیم برای هر فکر منفی یک فکر مثبت معادل بیابیم تا به کمک آن بتوانیم با افکار منفی مقابله کنیم.
۴. سعی کنیم در گفتار و برخوردهای روزانه از کلمات و جملات مثبت استفاده کنیم. مثلا در ملاقات با دیگران به جای استفاده از کلمه "خسته نباشید" که دارای بار منفی و القای حس خستگی است، بگوییم "خدا قوت"، "شاد باشید" و امثال آنها.
۵. افکار خود را متوجه خوبیها و جنبه های مثبت زندگی کنیم تا به مرور مثبت نگر شویم.
۶. با خوش بینی، سعی کنیم دستوراتی را به ذهن خود بدهیم که اندیشه های جدید مثبت شکل گیرند.
۷. هر روز صبح که از خواب 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 خواهم رسید.

۱۴. از میان اهداف خود هدفی را انتخاب کنیم که امید بیشتری به موفقیت آن داریم و در تلاش برای تحقق آن، به فکر تایید یا تکذیب دیگران نباشیم.
۱۵. در توصیف احوال و زندگی خود از کلمات مثبت استفاده کنیم.
۱۶. در تعریف از افراد خانواده یا دوستان از کلمات مثبت و روحیه بخش استفاده کنیم.
۱۷. از چشم و هم چشمی و حسادت که باعث ایجاد افکار منفی میشود دوری و سعی کنیم روش خود را خودمان انتخاب کنیم.
۱۸. هرگز شعار خواستن، توانستن است را فراموش نکنیم و بدانیم که در سایه سعی و تلاش به آنچه خواهیم 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.

۷. اهمیت مطالعه و خواندن

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

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

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

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

از قسمت کتاب و مقالات رایگان سایت دیدن کنید:

www.ELMEMA.com

در کانال تلگرام، هر روز کتاب صوتی رایگان داریم؛

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

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

وقتی من کتاب می‌خوانم کمتر احساس تنهایی می‌کنم...

۸. ارزیابی

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

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

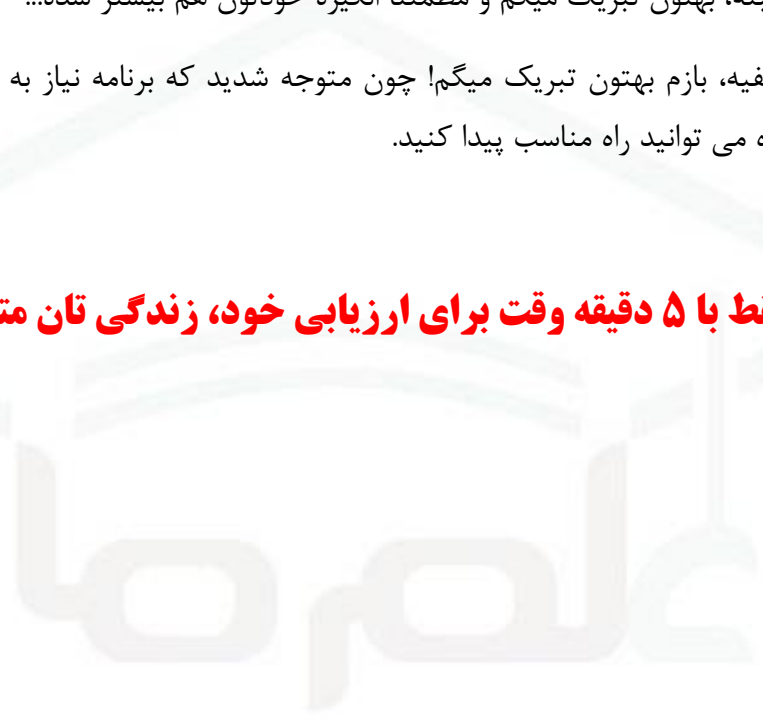
در واقع ارزیابی وسیله پاسخگویی است. فرایند ارزیابی می تواند بازخوردهایی را فراهم آورد که مشخص می سازد چه چیزهایی خوب انجام شده و چه چیزهایی به اصلاح و بهبود احتیاج دارند.

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

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

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

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



۹. نحوه کار با این تقویم

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

۱- تعیین هدف و برنامه ریزی

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

هدف بلند مدت: اهداف بزرگ ما که 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 سال ۱۳۹۷ (۱ سال - سال جاری)

هدف کوتاه مدت - سه ماهیانه: مثلا فصل بهار ۱۳۹۷

هدف کوتاه مدت - ماهیانه: مثلا فروردین ۱۳۹۷

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

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 انرژی مثبت

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...

۴- تغییر عادات

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

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

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

۶- تاثیر جملات انگیزشی رو دست کم نگیرید!

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

نکته مهم

در 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 ...

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

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

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

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

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

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

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

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

مشاوره رایگان در سایت: www.ELMEMA.com

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

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

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

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

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

شهریور ۱۳۹۷		پیام انگیزشی	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۱	پنجشنبه	امروز با خانواده ام مهربان تر و صمیمی تر برخورد خواهم کرد. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۲	جمعه	من اطراف خودم را با آدم های موفق پر کردم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۳	شنبه	من باور دارم که خدا می داند چه کسی به زندگی من تعلق دارد و چه کسی ندارد. اعتماد می کنم و می گذرم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۴	یکشنبه	من مانند افراد موفق سوالات بهتری مطرح می کنم و در نتیجه به پاسخ های بهتری می رسم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۵	دوشنبه	امروز به مدت نیم ساعت، پیاده روی خواهم کرد و برنامه ورزشی خود را مورد بررسی قرار می دهم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۶	سه شنبه	امروز بهترین روز خداس و من پراز انرژی مثبتم و بهترین روز برای شروع کار امروز است.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۷	چهارشنبه	همه چیز به نحوه فکر و تلاش من برمی گردد.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۸	پنجشنبه	مانند شیر با قدرت و عظمت جلو برو... حال من امروز عالیست!!!!!!اللهی ☺☺☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۹	جمعه	من افراد منفی را از زندگیم حذف می کنم و همیشه شاد و پر انرژی خواهم بود.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۱۰	شنبه	من خوشبخت ترینم... صدای خوشبختی را راحت می شنود شنید.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۱۱	یکشنبه	من در راه موفقیت صبر و استقامت دارم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۱۲	دوشنبه	امروز کمتر از همیشه از شبکه های اجتماعی استفاده خواهم کرد و بجای آن مطالعه می کنم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۱۳	سه شنبه	من مانند افراد موفق برای رسیدن به موفقیت دارای نظم، انضباط، برنامه ریزی و هدفمندی خاصی هستم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۱۴	چهارشنبه	امروز با انرژی و انگیزه بیشتر به وظایفم رسیدگی خواهم کرد.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۱۵	پنجشنبه	اراده یعنی اینکه فقط تنبل نباشم... که نیستم. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۱۶	جمعه	من وقتم را صرف کسانی می کنم که من را در همه حال دوست دارند.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۱۷	شنبه	من باید یاد بگیرم از کلمه ی نه استفاده کنم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکر گذاری	تفسیر عادات	ارزیابی

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

شنبه	۱۸	امروز بصیرت درونی من همواره روشن و متمرکز است.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزایی
یکشنبه	۱۹	تنها راهی که به شکست می انجامد، تلاش نکردن است.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزایی
دوشنبه	۲۰	امروز حتما از سایت علم ما دیدن می کنم و از آن انرژی می گیرم. ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزایی
سه شنبه	۲۱	به لطف الهی امروز خدا را شاهد و ناظر اعمالم میبینم و هیچ گناهی نمی کنم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزایی
چهارشنبه	۲۲	من منحصر به فردم. دوست می دارم و دوست داشته می شوم و آزادم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزایی
پنج شنبه	۲۳	من به جای فکر کردن به نداشته هایم به این فکر می کنم که چطور از داشته هایم استفاده کنم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزایی
جمعه	۲۴	من لحظه به لحظه و روز به روز از هر جهت بهتر و بهتر می شوم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزایی
شنبه	۲۵	امروز برای انجام فعالیت هایم سرشار از انرژی هستم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزایی
یکشنبه	۲۶	امروز من در تماس با احساساتم هستم و آنها را می پذیرم. ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزایی
دوشنبه	۲۷	من به لطف خدا همه ی چیزهایی که دوست دارم را بدست می آورم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزایی
سه شنبه	۲۸	امروز دور من را انسان های سرشار از عشق و با ملاحظه احاطه کرده اند.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزایی
چهارشنبه	۲۹	از اینکه سال ۱۳۹۷ با نزدیک شدن به اهدافم به پایان رسید، خوشحالم و مطمئنم در سال جدید حتما به همه ی اهدافم میرسم... ☺☺☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگذاری	تغییر عادات	ارزایی
		ارزیابی ماهیانه						
		تغییرات در ماه و سال بعد						
مشاوره رایگان در سایت: www.ELMEMA.com								
هم اکنون تقویم انگیزشی ۱۳۹۸ را با تغییرات زیاد و بصورت رایگان از سایت www.ELMEMA.com دریافت کنید.								

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

همراهان گروه آموزشی علم ما ☺

۱۰. کلام آخر...

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

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

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

منتظر شنیدن خبرهای خوب و موفقیت‌ها تون از جانب شما هستم...

دوستدار شما

شهریار مرزبان

سایر کتاب‌های شهریار مرزبان

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



در کانال تلگرام علم ما:

هر روز کتاب صوتی

هر دوشنبه و جمعه کتاب و مقالات آموزشی رایگان

هر روز مشاوره رایگان

<https://t.me/ElmeMa>



در اینستاگرام علم ما:

هر روز مطالب انگیزشی

هر روز مطالب موفقیت

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

با عضویت در کانال تلگرام گروه آموزشی علم ما،

هر روز خود را با انرژی شروع کنید.

روی عکس کلیک کنید و عضو کانال تلگرام ما شوید

دنیای متعلق به کسانی است که برای بیدار شدنشان هدف دارند

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

روی عکس کلیک کنید و عضو کانال تلگرام ما شوید

شاد زیستن
نگات آموزشی
کلیب انگیزشی
مشاوره رایگان
معرفی کتاب
معمود
هدف
انرژی
محبت
توانستن

مهارتهای زندگی
مطالب انگیزشی
داستان کوتاه و آموزنده
آموزش رایگان
کتاب صوتی
پیروز شدن
لحن
رسیدن
بشرف
موفقیت

گروه آموزشی علم ما

با علم ما، بهترین‌ها برای شما

<https://telegram.me/ElmeMa>

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

www.ElmeMa.com

رمزینه‌های گروه آموزشی علم ما

اینستاگرام

کانال تلگرام

وب سایت

