



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

تقویم انگیزشی ۱۳۹۹

www.ELMMA.com

عادات

برنامه ریزی

هدف گذاری

مطالعه

علم ما

شکرگزاری

ارزیابی

انگیزش

اقدام

شهریار مرزبان دکتری تخصصی مدیریت

مدرس دانشگاه و دوره های مدیریتی، مشاور کسب و کار،
مشاور بهبود فردی، کارآفرین، نویسنده و پژوهشگر



بسم الله الرحمن الرحیم

سرشناسه	مرزبان . شهریار :
عنوان و نام پدیدآور	تقویم انگیزشی ۱۳۹۹ / مولف: شهریار مرزبان
مشخصات نشر	شیراز - علم ما - اسفند ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	۸۵ صفحه - قطع رحلی A۴ - نسخه رایگان
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۴۰۴۴-۸-۳
موضوع	برنامه ریزی و هدف گذاری
رده بندی کنگره	۴۷۲ ب ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	۱/۶۵۰
شماره کتابشناسی ملی	۴۵۹۵۰۰۴



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

هشدار

این کتاب الکترونیکی در سازمان کتابخانه ملی و اسناد رسمی (با شابک ۳-۸-۹۴۰۴۴-۶۰۰-۹۷۸) 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!

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

تقدیم به تو...!

تو دوست خوبم، که برای موفقیت و پیشرفت

خودت دست به کار شدی...!

www.ElmeMa.com

برای شرکت در چالش کلیک کنید...

<http://elmeMa.com/?p=12322>

چالش تقویم انگیزشی

از دکتر شهریار مرزبان

جامع ترین چالش و کمپین هدف گذاری و برنامه ریزی

شروع اولین دوره از اردیبهشت ماه ۱۳۹۹





خبر خوب!



نسخه چاپی تقویم انگیزشی

از اوایل اردیبهشت ۱۳۹۹ برای در **سایت علم ما** در دسترس است.

به قید قرعه نسخه چاپی را بصورت رایگان و بعنوان هدیه همراهی، تقدیم میکنیم

به دوستانی که قبلا از تقویم سال های پیش استفاده کردند.

فقط کافیه بهم پیام بدید و بگید این تقویم چه تغییراتی در زندگی شما ایجاد کرده...

نظرات شما را با نام خودتون (در صورت رضایت خودتون) در نسخه چاپی هم می گزارم.

تغییرات اساسی در نسخه چاپی به شرح زیر است:

پایین صفحه، راه های
ارتباطی با ما را
نوشتیم... 😊

- چاپ در ابعاد وزیری (تقریبا ۱۷*۲۳) برای حمل و دسترسی راحت تر

- نسخه چاپی تقویم، محدودیت زمانی برای اجرا ندارد

- بیش از ۱۰۰ صفحه آموزش های کاربردی برای موفقیت در زندگی

- بخش ویژه پیدا کردن هدف و رسالت شخصی ...

- هدف گذاری و برنامه ریزی کاملا 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

- ارائه راهکار برای بهبود میزان رضایت

- ابتدای هر ماه آیین ویژه برنامه ریزی شروع ماه جدید

- جداول هفتگی با در نظر گرفتن ۲۰ عاداتی که شما رو به شخص بهتری تبدیل می کند...

- و کلی آیتم جذاب کاربردی دیگر...



لایف کوچینگ سالیانه و ماهیانه

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 خود شون 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 ...

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

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!



حتما از این دوره در سایت علم ما دیدن کنید (کلیک کنید)

فهرست مطالب

تذکر ...! ۹

مقدمه ۱۰

۱. اهداف ۱۱

۲. به چه کسی باید تبدیل بشی ۱۶

۳. جایزه و پاداش به خودت ۱۷

۴. برنامه ریزی مجدد ضمیر ناخود آگاه ۱۸

۵. نابلو آرزوها یا رویاها (تجسم سازی) ۱۹

۶. تغییر عادات منفی به مثبت ۲۰

۷. برنامه ریزی ۲۲

۸. آیا واقعا اینقدر سرمون شلوغه که نتونیم به هدفمون برسیم؟ ۲۴

۹. چرا فقط اولش خوب و قوی پیش میریم! ۲۵

۱۰. تاثیر ورزش بر سلامت جسم و روان ۲۶

۱۱. اهمیت قدردانی و شکرگزاری ۲۷

۱۲. تاثیر پیام های انگیزشی _ مثبت اندیشی ۲۹

۱۳. اهمیت مطالعه و خواندن ۳۱

۱۴. اگر دکتر مرزبان بود چیکار می کرد؟ ۳۲

۱۵. ارزیابی ۳۳

۱۶. نحوه کار با این تقویم ۳۴

۱۷. تعهد شخصی شما ۳۶

۱۸. در مسیر باشی... ۳۷

۱۹. نمونه ی پر شده ی تقویم... ۳۸

۲۰. تقویم انگیزشی ۱۳۹۹ ۳۹

۲۱. کلام آخر... ۸۰

۲۲. سوالات متداول ۸۱

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 کاملا 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 قطعا 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

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

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

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

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

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

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

۳- انعطاف‌پذیری: سومین موردی که برای تعیین یک هدف اهمیت دارد، انعطاف‌پذیری است؛ یعنی باید بتوان هدف مورد نظر را 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 نیل 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 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. مثلا 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 کاملا 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؟

مطمئنا با عادات و رفتار های فعلی نمیتونی اهداف جدیدت رو بدست بیاری.

به چه کسی باید تبدیل بشی؟

در موردش فکر کن! و لیستی از عادات و رفتار های 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 دائماً 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. مثلاً 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 ذهنانتان 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.

مثلاً: 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 کاملاً 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.

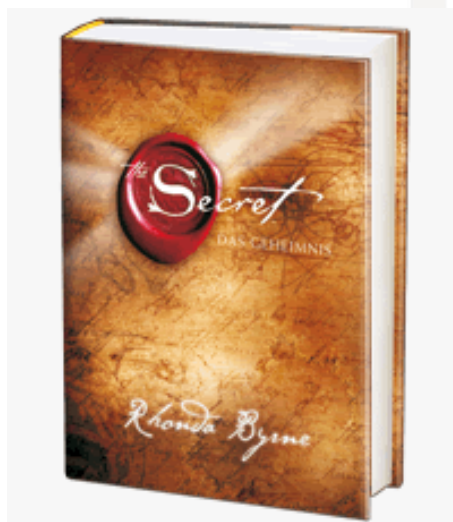
تابلو رویاها (vision-board) یا همان تابلو آرزوها (Dream-Board) یکی از قدرتمندترین تکنیک های قانون جذب است که به شما کمک می کند تا قدرتمندانه تجسم خود را در حد واقعیت در ذهن خود بست و گسترش دهید.

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 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 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. مثلا تحقیقات نشان داده که کسی که سیگار می کشد هنگامی که هوس سیگار می کند به جای سیگار، چند تا نفس عمیق بکشید 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 (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 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 موفق‌تری 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 مطالعه‌ی 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 آینده‌ی 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 برنامه‌ای برای رسیدن به آنها آماده نکرده‌اید. برنامه‌ی 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 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

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 کاری 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 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 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...

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 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 آنها 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://www.instagram.com/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 میومد

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 بتوانید اونارو 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 رسالتت 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 و 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**



www.ELMEMA.com

برای شرکت در چالش کلیک کنید...

<http://elmema.com/?p=12332>

چالش تقویم انگیزشی

از دکتر شهریار مرزبان

جامع ترین چالش و کمپین هدف گذاری و برنامه ریزی

شروع اولین دوره از اردیبهشت ماه ۱۳۹۹



۲۰. تقویم انگیزشی ۱۳۹۹

	هدفم در سال ۱۳۹۹
	هدفم در سه ماه اول ۱۳۹۹
	فروردین ۱۳۹۹
	اردیبهشت ۱۳۹۹
	خرداد ۱۳۹۹
	هدفم در سه ماه دوم ۱۳۹۹
	تیر ۱۳۹۹
	مرداد ۱۳۹۹
	شهریور ۱۳۹۹
	هدفم در سه ماه سوم ۱۳۹۹
	مهر ۱۳۹۹
	آبان ۱۳۹۹
	آذر ۱۳۹۹
	هدفم در سه ماه چهارم ۱۳۹۹
	دی ۱۳۹۹
	بهمن ۱۳۹۹
	اسفند ۱۳۹۹

	هدفم در سال ۱۳۹۹
	هدفم در سه ماه اول ۱۳۹۹
	فروردین ۱۳۹۹
	اردیبهشت ۱۳۹۹
	خرداد ۱۳۹۹

فروردین ۱۳۹۹		پیام انگیزشی	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزایی
جمعه	۱	امروز ذهن من در صلح و آرامش است. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزایی
شنبه	۲	امروز من بدنم را دوست دارم و به آن اهمیت می دهم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزایی
یکشنبه	۳	امروز دست به هرکاری که میزنم موفق می شوم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزایی
دوشنبه	۴	امروز به هرچه دست میزنم فراوانی و ثروت برایم میآورد.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزایی
سه شنبه	۵	امروز کار من فقط مثبت تلقی می شود. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزایی
چهارشنبه	۶	آیا تصویری ساخته اید که شما را به سمت موفقیت هدایت کند؟؟؟		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزایی
پنجشنبه	۷	امروز من به توانایی هایم احترام می گذارم و همیشه با حداکثر پتانسیل کار میکنم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزایی
جمعه	۸	قدرت کامیاب بخش خدا به یکایک تانیه های امروز من برکت می دهد تا به عالی ترین ثمرات نیکو برسیم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزایی
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	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزایی
یکشنبه	۱۰	امروز حتما باید به کتاب خوب بخوانم. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزایی
دوشنبه	۱۱	من با جهان در صلح هستم و آرامش الهی در من جاریست...		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزایی
سه شنبه	۱۲	من منتظر فردا نمی مانم، از همین الان برای هدفم تلاش میکنم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزایی
چهارشنبه	۱۳	امروز به طبیعت احترام می گذارم و از آن انرژی می گیرم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزایی
پنجشنبه	۱۴	امروز بهترین روز خداست و بهترین روز برای شروع کار... ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزایی
جمعه	۱۵	من می دانم که، خداوند هیچ دری را نمی بندد مگر اینکه در دیگری را باز کند.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزایی
شنبه	۱۶	آرامش الهی در من جاریست...		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزایی

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

اردیبهشت ۱۳۹۹		پیام انگیزشی	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
دوشنبه	۱	نسخه ی چابی تقویم انگیزشی هم اکنون در سایت علم ما www.ElmeMa.com		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
سه شنبه	۲	امروز بهترین روز خدا... اس و من سرشار از انرژی مثبت... ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
چهارشنبه	۳	امروز آزادانه خودم هستم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
پنجشنبه	۴	من بهترین حس و انگیزه دنیا را دارم و اون داشتن هدف و تلاش کردن هست.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
جمعه	۵	آیا به این فکر کرده اید که رسیدن به موفقیت نیاز به یک تصویر واضح و مشخص دارد؟		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
شنبه	۶	خداوند منشا همه موهبت ها هست و همه انسان ها و اوضاع زندگی و جامعه وسیله ای برای رساندن موهبت های الهی هستند.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
یکشنبه	۷	زندگی من سرشار از خوشبختی و شادی می باشد. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
دوشنبه	۸	من میدانم که موفقیت نصیب افرادی می شود که بیش از همه استقامت دارند.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
سه شنبه	۹	من خوشبخت هستم، همان هستم که می خواهم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
چهارشنبه	۱۰	امروز حتما از مطالب انرژی مثبت و موفقیت سایت گروه علم ما (ElmeMa) استفاده میکنم و پر انرژی تر از همیشه می شوم. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
پنجشنبه	۱۱	من امروز به همه لیخند میزنم تا دنیا به من لیخند بزند. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
جمعه	۱۲	من همه ی چیزی که برای موفقیت لازم است را دارم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
شنبه	۱۳	امروز من فردی بخشاینده و با محبتم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
یکشنبه	۱۴	من امروز پر انرژی تر از همیشه هستم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
دوشنبه	۱۵	یگانه راه برای افزودن خوشبختی بر روی زمین آن است که تقسیمش کنیم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
سه شنبه	۱۶	امروز بهترین روز و حال من عالییه... ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
چهارشنبه	۱۷	من امروز حتما یک کتاب خوب مطالعه می کنم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی

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



یادداشت ماهیانه ☺

عملکرد این ماه چطور بود؟

برای بهتر عمل کردن چه کاری جواب میده؟

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)

ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف	اهداف	پیام انگیزشی	خرداد ۱۳۹۹
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		امروز برای بررسی برنامه ریزی های رسیدن به اهدافم حتما از مشاورین گروه آموزشی علم ما استفاده میکنم. ☺ www.ElmeMa.com	پنجشنبه ۱
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		من می دانم که کتاب معلمی است که بدون عصا و تازیانه ما را تربیت می کند.	جمعه ۲
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		امروز هر چه بیشتر عشق بورزم بیشتر مورد عشق ورزی قرار می گیرم.	شنبه ۳
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		خدایا، امروز زندگی ام را در دستان توانمندت قرار می دهم و به تو توکل می کنم که چراغ و هدایتگر راهم باشی.	یکشنبه ۴
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		فاصله بین دیوانگی و نبوغ فقط با موفقیت اندازه گیری می شود.	دوشنبه ۵
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		من منتظر فردا نمی مانم، از همین حالا برای هدفم تلاش می کنم.	سه شنبه ۶
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		امروز با خانواده، دوستان، آشنایان و همه با ملایمت رفتار خواهم کرد. ☺	چهارشنبه ۷
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		امروز خدا را با تمام وجود شاکرم و لبخند خدا برای آرامش دلم کافیست.	پنجشنبه ۸
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		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.	جمعه ۹
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		من به توانایی های خودم اطمینان دارم و محتاج تعریف دیگران نیستم.	شنبه ۱۰
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		امروز کودک درونم را عاشقانه دوست دارم و می گذارم که شفا پیدا کند. ☺	یکشنبه ۱۱
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		من می دانم که موفقیت یعنی آنچه را می خواهید بدست آورید و شادمانی یعنی از آنچه که بدست آوردید لذت ببرید.	دوشنبه ۱۲
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		من می دانم که همیشه قطعی ترین راه برای موفقیت این است که یک بار بیشتر تلاش کنید.	سه شنبه ۱۳
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		رمز موفقیت در دنبال کردن هدف بدون مکث و درنگ است.	چهارشنبه ۱۴
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		امروز تمام تلاشم را می کنم تا یک کار بزرگ را شروع کنم.	پنجشنبه ۱۵
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		فرصت های کوچک همیشه مقدمه ای برای موفقیت های بزرگ است. ☺	جمعه ۱۶

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



یادداشت ماهیانه ☺

عملکرد این ماه چطور بود؟

برای بهتر عمل کردن چه کاری جواب میده؟

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 ۱۳۹۹
	هدفم در سه ماه دوم ۱۳۹۹
	تیر ۱۳۹۹
	مرداد ۱۳۹۹
	شهریور ۱۳۹۹

تیر ۱۳۹۹		پیام انگیزشی	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۱	یکشنبه	امروز برای بررسی برنامه ریزی های رسیدن به اهداف حتما از مشاورین گروه آموزشی علم ما استفاده میکنم. 😊 www.ElmeMa.com	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۲	دوشنبه	من امروز از هیچکس و هیچ چیز عیب جویی نمی کنم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۳	سه شنبه	امروز بهترین روز خدا است... پر از زیبایی... 😊	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۴	چهارشنبه	من کلید موفقیت را نمی دانم اما کلید شکست بدون هدف و برنامه زندگی کردن است.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۵	پنجشنبه	من امروز تحت هر شرایطی تفکر منفی نخواهم کرد و نیمه پر لیوان را می بینم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۶	جمعه	من می دانم موفقیت کلید خوشبختی نیست. خوشبختی کلید موفقیت است. 😊	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۷	شنبه	من امروز به همه لیخنند میزنم تا دنیا به من لیخنند بزند. 😊	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۸	یکشنبه	من همه ی چیزی که برای موفقیت لازم است را دارم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۹	دوشنبه	من می دانم که ذهن انسان موفق مدام با اندیشه های خوب کوک می شود.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۱۰	سه شنبه	من می دانم اگر از کاری که انجام می دهم خرسند و راضی باشم، حتماً موفق خواهم شد.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۱۱	چهارشنبه	امروز حتما از مطالب انرژی مثبت و موفقیت گروه علم ما (ElmeMa) استفاده میکنم و پر انرژی تر از همیشه می شوم. 😊	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۱۲	پنجشنبه	امروز می خواهم عبوس نباشم و در برابر دیگران متبسم باشم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۱۳	جمعه	قوی بودن، تنها گزینه ی باقی برای من است.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۱۴	شنبه	من می دانم برای رسیدن به موفقیت در هر زمینه ای، نیاز دارم که توانایی رسیدن به آن امر را در خود کشف کنم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۱۵	یکشنبه	امروز می خواهم با اراده آهنین به هوای نفسم غلبه کنم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۱۶	دوشنبه	زندگی امروز است، زندگی عشق و امید است.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی

ارزایی	تغییر ناهان	شکر لزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز من سزاوار دوست داشته شدن هستم. ☺	۱۷	سه شنبه
ارزایی	تغییر ناهان	شکر لزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من می دانم حداقل شرط لازم برای موفقیت در هر زمینه ای یادگیری مداوم است.	۱۸	چهارشنبه
ارزایی	تغییر ناهان	شکر لزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز می خواهم وجدانم را شاهد و ناظر تمام اعمالم بدانم. ☺	۱۹	پنجشنبه
ارزایی	تغییر ناهان	شکر لزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من می دانم موفقیت یعنی ساختن امروز برای فردای بهتر.	۲۰	جمعه
ارزایی	تغییر ناهان	شکر لزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من با اراده و هدفم می توانم در برابر هر کسی ایستادگی کنم.	۲۱	شنبه
ارزایی	تغییر ناهان	شکر لزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز روز مطالعه است. کتاب می خوانم برای رشد و پیشرفت خودم.	۲۲	یکشنبه
ارزایی	تغییر ناهان	شکر لزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز به هیچکس حسادت نخواهم کرد.	۲۳	دوشنبه
ارزایی	تغییر ناهان	شکر لزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من هر روز صبح بین ترس و ایمان، ایمان را انتخاب می کنم. ☺	۲۴	سه شنبه
ارزایی	تغییر ناهان	شکر لزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					خدایا ممنونم بابت این همه لطف و محبت من خوشبخت ترینم...	۲۵	چهارشنبه
ارزایی	تغییر ناهان	شکر لزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من امروز هیچ کار بیهوده ای انجام نخواهم داد.	۲۶	پنجشنبه
ارزایی	تغییر ناهان	شکر لزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من می دانم در هر ناامیدی و شکستی، باید به دنبال درسی با ارزش باشم.	۲۷	جمعه
ارزایی	تغییر ناهان	شکر لزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز من شاد شاد شاد هستم. ☺☺	۲۸	شنبه
ارزایی	تغییر ناهان	شکر لزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من موفقیت و آینده پر بار خودم را حس می کنم و به زودی به آن می رسم.	۲۹	یکشنبه
ارزایی	تغییر ناهان	شکر لزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز به حق و حقوق دیگران در هر زمینه ای احترام خواهم گذاشت.	۳۰	دوشنبه
ارزایی	تغییر ناهان	شکر لزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من می دانم که موفقیت در تلاش جان می گیرد نه در پیروزی.	۳۱	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 چطور بود؟

برای بهتر عمل کردن چه کاری جواب میده؟

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 ۱۳۹۹		پیام انگیزشی	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
۱	چهارشنبه	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	ارزنامی
۲	پنجشنبه	«شاید» و «اگر» و «اما» موانعی هستند که موفق ها از روی آن بریده اند من هم می توانم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
۳	جمعه	من می دانم که همیشه افراد هدفمند موفق می شوند زیرا آنها می دانند به کدام سمت بروند.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
۴	شنبه	من می دانم که موفقیت نصیب افرادی می شود که بیش از همه استقامت دارند.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
۵	یکشنبه	امروز برای همه دعای خیر و سلامتی خواهم کرد.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
۶	دوشنبه	من می دانم که خندیدن یک نیایش است... تا می توانی بخند. 😊		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
۷	سه شنبه	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	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
۸	چهارشنبه	من می دانم که موفقیت پیش رفتن در مسیر است، نه به نقطه ی پایان رسیدن.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
۹	پنجشنبه	امروز از هیچکس هیچ توقعی نخواهم داشت.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
۱۰	جمعه	امروز من شاد شاد شاد هستم. 😊😊		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
۱۱	شنبه	خدا در انتظار من است تا عشق، سلامتی، ثروت، آرامش و شادمانی را از گنجینه بیکرانم بردارم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
۱۲	یکشنبه	امروز زبانم را کنترل می کنم و جز عشق و محبت نمی گویم...		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
۱۳	دوشنبه	من مانند افراد موفق تمایل به تعیین اهداف نسبتاً مشکل و ریسک حساب شده دارم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
۱۴	سه شنبه	امروز با تمام وجود برادر و خواهرانم را می بوسم و از بودنشان تشکر می کنم. 😊		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
۱۵	چهارشنبه	امروز یک کتاب خوب را انتخاب می کنم و می خوانم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
۱۶	پنجشنبه	من مانند افراد موفق برای رسیدن به موفقیت به خود متکی هستم و مسئولیت کارهایم را می پذیرم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی

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



یادداشت ماهیانه ☺

عملکرد این ماه چطور بود؟

برای بهتر عمل کردن چه کاری جواب میده؟

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 ۱۳۹۹		پیام انگیزشی	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
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	ارزنامی
یکشنبه	۲	من اطراف خودم را با آدم های موفق پر کردم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
دوشنبه	۳	من با جهان در صلح من سرشار از انرژی ام	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
سه شنبه	۴	من مانند افراد موفق سوالات بهتری مطرح می کنم و در نتیجه به پاسخ های بهتری می رسم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
چهارشنبه	۵	امروز به مدت نیم ساعت، پیاده روی خواهم کرد و برنامه ورزشی خود را مورد بررسی قرار می دهم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
پنجشنبه	۶	امروز بهترین روز خداس و من پراز انرژی مثبتم و بهترین روز برای شروع کار امروز است.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
جمعه	۷	همه چیز به نحوه فکر و تلاش من برمی گردد.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
شنبه	۸	مانند شیر با قدرت و عظمت جلو برو.../ حال من امروز عالی!!!!!! 😊	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
یکشنبه	۹	من افراد متفی را از زندگیم حذف می کنم و همیشه شاد و پر انرژی خواهم بود.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
دوشنبه	۱۰	من خوشبخت ترینم... صدای خوشبختی را راحت می شود شنید.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
سه شنبه	۱۱	من در راه موفقیت صبر و استقامت دارم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
چهارشنبه	۱۲	امروز کمتر از همیشه از شبکه های اجتماعی استفاده خواهم کرد و بجای آن مطالعه می کنم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
پنجشنبه	۱۳	من مانند افراد موفق برای رسیدن به موفقیت دارای نظم، انضباط، برنامه ریزی و هدفمندی خاصی هستم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
جمعه	۱۴	امروز با انرژی و انگیزه بیشتر به وظایفم رسیدگی خواهم کرد.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
شنبه	۱۵	اراده یعنی اینکه فقط تنبل نباشم... که نیستم. 😊	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
یکشنبه	۱۶	من وقتم را صرف کسانی می کنم که من را در همه حال دوست دارند.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی

ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من باید یاد بگیرم از کلمه ی <u>نه</u> استفاده کنم.	۱۷	دوشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز با انرژی بیشتر و مثبت تر صحبت خواهیم کرد.	۱۸	سه شنبه
ارزیابی	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	چهارشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز کارهایم را اولویت بندی می کنم و آنها را انجام می دهم.	۲۰	پنج شنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز تا جای ممکن در مصرف هر نوع انرژی صرفه جویی خواهم کرد.	۲۱	جمعه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					آیا امروز از جایی که هستی احساس رضایت داری؟	۲۲	شنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز به دل طبیعت خواهم رفت و از وجود این نعمت استفاده خواهم کرد.	۲۳	یکشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز بیشتر به یاد خداوند هستم و از گناهانم توبه می کنم.	۲۴	دوشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز بهترین خودم رو به اجرا می گذارم...	۲۵	سه شنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز وقت مطالعه است... من حتما امروز مطالعه می کنم. ☺	۲۶	چهارشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من برای رسیدن به موفقیت از فرصت ها استفاده می کنم.	۲۷	پنج شنبه
ارزیابی	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	جمعه
ارزیابی	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	شنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من مانند افراد موفق برای رسیدن به موفقیت عملکرد خود را بازبینی و تصحیح می کنم.	۳۰	یکشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز یک مرور کلی به اهداف و خواسته هایم خواهم داشت و آنها را مکتوب می کنم.	۳۱	دوشنبه
ارزیابی ماهیانه												
جایزه و پاداش خودم به خودم												
تغییرات در ماه بعد												
مشاوره رایگان در سایت: www.ELMEMA.com												



یادداشت ماهیانه ☺

عملکرد این ماه چطور بود؟

برای بهتر عمل کردن چه کاری جواب میده؟

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 ۱۳۹۹
	هدفم در سه ماه سوم ۱۳۹۹
	مهر ۱۳۹۹
	آبان ۱۳۹۹
	آذر ۱۳۹۹

مهر ۱۳۹۹		پیام انگیزشی	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر 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		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۲	خدا به یکایک تائیه های امروزم برکت می دهد تا هم اکنون و همین جا به عالی ترین ثمرات نیکو برسیم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۳	اکنون چیز های پوسیده و اوضاع و شرایط کهنه و روابط فرسوده را رها می کنم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
جمعه	۴	من به خدا چشم می دوزم و هدایت او را می طلبم و توانگر می شوم. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
شنبه	۵	من می دانم، پیروزی و موفقیت حق افرادی است که از شکست خود درس گرفته اند.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۶	من هم اکنون در میان روابط درست، افراد درست، اوضاع و شرایط درست قرار دارم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۷	اکنون مشکلاتم را به دست خدا می سپارم و خودم نیز تمام تلاش خود را به کار خواهم گرفت.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۸	به یمن جوهر غنی بی کران کائنات من هم اکنون صاحب ثروت و برکت بی کران هستم. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۹	به یمن جوهر غنی بی کران کائنات من هم اکنون دارای سلامتی روح و جسمی کامل هستم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۱۰	طرح الهی هم اکنون برایم سلامت و ثروت و دولت و عشق و سعادت به ارمان می آورد.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
جمعه	۱۱	من هم اکنون از درآمدی مدام و قابل توجه و فراوان بر خوردارم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
شنبه	۱۲	امروز با بخشیدن کسانی که به من بدی کرده اند قوی تر می شوم. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۱۳	من امروز را با شادی شروع می کنم و به همه لبخند می زنم. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۱۴	زندگی من از نظر مالی و روحی روز به روز بهتر و در آمد و عشق من بیشتر می شود.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۱۵	عشق الهی هم اکنون سرگرم کار است و بی درنگ عالیترین ثمرات را برایم می آفریند.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۱۶	امروز حتما از مطالب خوب سایت علم ما استفاده میکنم و پرتیزی تر از همیشه می شوم. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی

ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من می دانم که کارم را که آغاز کنم توانایی انجامش به دنبالش می آید.	۱۷	پنجشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من برای رسیدن به موفقیت به خود متکی هستم و مسئولیت کارهایم را می پذیرم.	۱۸	جمعه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					خداوند همیشه و همه جا حامی و پشتیبان من است.	۱۹	شنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز زندگی عالی و بی نظیری را تجربه خواهم کرد. 😊	۲۰	یکشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز حتما در زمینه کاری ام مطالعه می کنم و موفق تر از قبل می شوم.	۲۱	دوشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من امروز به همه لیخند می زخم و شادتر از همیشه هستم. 😊	۲۲	سه شنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز مواد غذایی سالم و مفید استفاده خواهم کرد و در کنار خانواده امروز رو شاد می گذروم.	۲۳	چهارشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من هر روز صبح بین ترس و ایمان، ایمان را انتخاب می کنم.	۲۴	پنجشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	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	جمعه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز بهترین روز خدا است... پر از زیبایی... 😊	۲۶	شنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من امروز شاد شاد هستم و از کائنات انرژی مثبت دریافت میکنم. 😊	۲۷	یکشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					خداوندا من را به معشوقم روز به روز نزدیک تر و مرا هر روز لایق تر از دیروز بگردان.	۲۸	دوشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز برای همه ی مردم شفای الهی و ثروت رو ارزو می کنم.	۲۹	سه شنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز حتما یک کتاب مطالعه می کنم و برای اهداف ماه جاری برنامه ریزی می کنم.	۳۰	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 چطور بود؟

برای بهتر عمل کردن چه کاری جواب میده؟

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 ۱۳۹۹		پیام انگیزشی	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۱	پنجشنبه	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	تفسیر عادات	ارزیابی
۲	جمعه	من از نظر روحی و معنوی آمادگی کامل را برای پذیرا شدن موهبت های الهی را دارم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۳	شنبه	فقط امروز، از هیچ کس انتقاد نکرده و به نظریات دیگران هم احترام خواهم گذاشت.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۴	یکشنبه	اکنون می دانم که خداوند می خواهد صاحب همه چیز باشم همه چیزهایی که دوست دارم. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۵	دوشنبه	فقط امروز کارهای خود را با شور و شوق صادفانه انجام خواهم داد. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۶	سهشنبه	من امروز از بودن فرشته ها در زندگی ام شکر گزارم. ☺☺☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۷	چهارشنبه	فقط برای امروز، در فکر تندرستی و انجام ورزش مناسب خواهم بود.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۸	پنجشنبه	من امروز خوشحال و شاد خواهم بود. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۹	جمعه	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	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۱۰	شنبه	من امروز سعی خواهم کرد که برای امروز زندگی کنم و نگران فردا و آینده نخواهم بود.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۱۱	یکشنبه	من امروز، برنامه کار روزانه را دقیقاً تنظیم و به اجرا در خواهم آورد.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۱۲	دوشنبه	من شاهکار آفرینش خداوند اعظم هستم پس باید خالق بهترین ها باشم. ☺☺☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۱۳	سهشنبه	من می دانم که امروز همان فردای دیروز است. پس بهترینم را به اجرا می گذارم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۱۴	چهارشنبه	امروز حتما از سایت علم ما دیدن می کنم. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۱۵	پنجشنبه	من امروز، سپاسگذار از برکات و امکانات خود هستم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
۱۶	جمعه	من از فعالیت های بزرگ هراسی ندارم زیرا هر فعالیت بزرگی را می توان به فعالیت های کوچکتر تقسیم کرد.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی

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



یادداشت ماهیانه ☺

عملکرد این ماه چطور بود؟

برای بهتر عمل کردن چه کاری جواب میده؟

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)

آذر ۱۳۹۹	پیام انگیزشی	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر 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	تفسیر عادات	ارزیابی
یکشنبه ۲	من ایمان دارم در وجود عظمت و بزرگی نهفته است.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
دوشنبه ۳	من برای موفقیت و پیشرفت همه ی چیز های لازم را دارم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
سه شنبه ۴	همواره از وجود و چهره ی من شادی، انرژی و عشق ساطع می شود.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
چهارشنبه ۵	من با اقتدار ز ندگیم را آن گو نه که می خواهم طراحی می کنم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
پنج شنبه ۶	من هرچه بیشتر می بخشم بیشتر احساس شادمانی دریافت می کنم. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
جمعه ۷	انتخاب با من است. انتخاب اینکه امروز چگونه روزی باشد.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
شنبه ۸	من فراموش نمی کنم که بزرگترین سرمایه من سلامتی من است.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
یکشنبه ۹	دشوارترین قدم همان قدم اول است پس من قدم اول را بر می دارم. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
دوشنبه ۱۰	من در کمال آرامش بسر می برم و همواره روحیه ای شاد و چهره ای خندان دارم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
سه 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	تفسیر عادات	ارزیابی
چهارشنبه ۱۲	امروز حتما از سایت علم ما دیدن می کنم و از آن انرژی می گیرم. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
پنج شنبه ۱۳	هر روز زندگیم از هرجهت بهتر و بهتر می شود.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
جمعه ۱۴	خداوند همیشه و همه جا حامی و پشتیبان من است.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
شنبه ۱۵	من بخاطر فرصت های بی شمار زندگی که به من داده شده قدردان هستم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
یکشنبه ۱۶	من به آینده زیبایی که در انتظارم است ایمان دارم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
دوشنبه ۱۷	اکنون نظم الهی بر جهانم استقرار می یابد و پایدار می مانم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی

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



یادداشت ماهیانه ☺

عملکرد این ماه چطور بود؟

برای بهتر عمل کردن چه کاری جواب میده؟

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 ۱۳۹۹
	هدفم در سه ماه چهارم ۱۳۹۹
	دی ۱۳۹۹
	بهمن ۱۳۹۹
	اسفند ۱۳۹۹

دی ۱۳۹۹		پیام انگیزشی	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
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	ارزیابی
سه شنبه	۲	توکل من به خداست و تسلیم اراده نیکوی او هستم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۳	من کاملا سالم و سرحال و سرشار از انرژی هستم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۴	من به یاری خداوند از هر آزمایشی سربلند بیرون می آیم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۵	من باور دارم چون دری بسته شود دروازه ای گشوده می شود.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۶	اکنون زمان توفیق الهی است معجزه پس از معجزه می آید. 	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۷	هم اکنون نظم و آرامش کامل در اندیشه و کردارم برقرار می شود.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۸	کلام من نیروی معجزه گر من، و سرشار از قدرت و توانگری است.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۹	آزاد و رها هستم چون همه را می بخشم و بخشوده می شوم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۱۰	منشاء روزی من خدای من است پس با اطمینان به تلاشم ادامه می دهم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۱۱	اکنون هر آنچه باید بدانم خدایم بر من نمایان می سازد.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۱۲	آنچه سزاوارش باشم در پرتو لطف الهی به من داده می شود.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۱۳	هم اکنون به لطف الهی همه چیز و همه کس توانگرم می سازد. 	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۱۴	خلاقیت و استعداد های خدادادی من در حد عالی و همچنان رو به افزایش است.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۱۵	امروز روز تولد نوست، روزی فرخنده، پس بلند شو و با تمام وجود موفقیت را به سوی خود جذب کن.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۱۶	خدای من سرچشمه عزت است پس با اطاعت از او عزیز و عزیزتر می شوم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی

ارزنامی	تغییر ناهنگام	شکر تلازی	مطالعه	ورزش	اهداف				۱۷	چهارشنبه	امروز حتما از سایت علم ما دیدن می کنم و از آن انرژی می گیرم. ☺
ارزنامی	تغییر ناهنگام	شکر تلازی	مطالعه	ورزش	اهداف				۱۸	پنجشنبه	خودم را، همین گونه که هستم، می پذیرم و به خود و خالقم عشق می ورزم.
ارزنامی	تغییر ناهنگام	شکر تلازی	مطالعه	ورزش	اهداف				۱۹	جمعه	من گذشته را رها و با انبوهی از تجربه، در زمان حال زندگی می کنم.
ارزنامی	تغییر ناهنگام	شکر تلازی	مطالعه	ورزش	اهداف				۲۰	شنبه	پشتکار من بی نظیر و موفقیت من حتمی است.
ارزنامی	تغییر ناهنگام	شکر تلازی	مطالعه	ورزش	اهداف				۲۱	یکشنبه	کار من تجلی عشق من است. ☺
ارزنامی	تغییر ناهنگام	شکر تلازی	مطالعه	ورزش	اهداف				۲۲	دوشنبه	با همتی مضاعف هر روز بر میزان ثروت و دولت من افزوده می شود.
ارزنامی	تغییر ناهنگام	شکر تلازی	مطالعه	ورزش	اهداف				۲۳	سه شنبه	به لطف الهی حقایق را به روشنی می بینیم و بی درنگ تصمیم گیری و عمل می کنیم.
ارزنامی	تغییر ناهنگام	شکر تلازی	مطالعه	ورزش	اهداف				۲۴	چهارشنبه	به یاری خدا، هر آنچه را تصور کنم با عزمی راسخ به دست می آورم.
ارزنامی	تغییر ناهنگام	شکر تلازی	مطالعه	ورزش	اهداف				۲۵	پنجشنبه	هدایای من به دیگران موجب نزول رحمت الهی به سویم می شوند.
ارزنامی	تغییر ناهنگام	شکر تلازی	مطالعه	ورزش	اهداف				۲۶	جمعه	عشق الهی، هدایتگر زندگی ام، بهترین خیر و صلاح من است.
ارزنامی	تغییر ناهنگام	شکر تلازی	مطالعه	ورزش	اهداف				۲۷	شنبه	همه را دوست دارم و همه نیز دوست دارند. ☺
ارزنامی	تغییر ناهنگام	شکر تلازی	مطالعه	ورزش	اهداف				۲۸	یکشنبه	من همواره در راه کسب فضائل و کمالات می کوشم.
ارزنامی	تغییر ناهنگام	شکر تلازی	مطالعه	ورزش	اهداف				۲۹	دوشنبه	خداوند خیرخواه ترین فرد برای من است پس به آنچه برایم در نظر گرفته راضی هستم.
ارزنامی	تغییر ناهنگام	شکر تلازی	مطالعه	ورزش	اهداف				۳۰	سه شنبه	من همواره در پناه عفو و رحمت خدای مهربان، هستم.
ارزیابی ماهیانه											
جایزه و پاداش خودم به خودم											
تغییرات در ماه بعد											
مشاوره رایگان در سایت: www.ELMEMA.com											



یادداشت ماهیانه ☺

عملکرد این ماه چطور بود؟

برای بهتر عمل کردن چه کاری جواب میده؟

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)

بهمن ۱۳۹۹		پیام انگیزشی	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
۱	چهارشنبه	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
۲	پنجشنبه	به یاری خدای مهربانم من هر روز سلامت تر و تندرست تر می شوم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
۳	جمعه	من به آینده زیبایی که در انتظارم است ایمان دارم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
۴	شنبه	من می دانم که تلاش و تلاش و تلاش و تلاش پیش نیاز موفقیت است.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
۵	یکشنبه	منشاء همه ی بیماری ها در فکر است. زیبا بیاندیش.... ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
۶	دوشنبه	به یاری خدای مهربانم دنیای من قشنگ تر و زیباتر می شود.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
۷	سه شنبه	من لحظه به لحظه و روز به روز از هر جهت بهتر و بهتر می شوم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
۸	چهارشنبه	من امروز حتما یک کتاب خوب مطالعه می کنم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
۹	پنجشنبه	به لطف خدای مهربانم من شاد تر و ثروتمند تر خواهم شد. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
۱۰	جمعه	من با قدرت بر می خیزم و قهرمان رویا های خودم می شوم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
۱۱	شنبه	من هدف های بزرگی را در سر دارم و به یاری خدای مهربانم آنها را به واقعیت تبدیل می کنم. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
۱۲	یکشنبه	به لطف خدای مهربانم من خوشبخت تر می شوم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
۱۳	دوشنبه	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	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
۱۴	سه شنبه	به لطف خدای مهربانم من در آرامش به سر می برم و روحیه ای شاد و چهره ای خندان دارم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
۱۵	چهارشنبه	امروز حتما از سایت علم ما دیدن می کنم و از آن انرژی می گیرم. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
۱۶	پنجشنبه	به یاری خدای مهربانم من موفق و پیروز می شوم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی

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



ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف	اهداف	پیام انگیزشی	اسفند ۱۳۹۹
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		امروز برای بررسی برنامه ریزی های رسیدن به اهدافم حتما از مشاورین گروه آموزشی علم ما استفاده میکنم. ☺ www.ElmeMa.com	جمعه ۱
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		با کمک خدا امروز را بهترین روز زندگی ام خواهم ساخت.	شنبه ۲
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		من با خوش بینی، سعی میکنم دستوراتی را به ذهن خود بدهم که اندیشه های مثبت شکل گیرد. ☺	یکشنبه ۳
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		امروز روز توست، پس بلند شو و با تمام وجود موفقیت را به سوی خود جذب کن.	دوشنبه ۴
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		من به یاری خدای مهربان، زندگی شاد و پر باری دارم.	سه شنبه ۵
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		من می دانم که سعادت مند کسی است که به مشکلات و مصائب زندگی لبخند بزند.	چهارشنبه ۶
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		من با تلاش و همت خود به خواسته هایم می رسم.	پنجشنبه ۷
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		تنها نشان زندگی رشد کردن است. ☺	جمعه ۸
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		امروز من به خود درونیم اعتماد دارم و معتقدم که مرا به راه درست هدایت می کند.	شنبه ۹
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		به لطف الهی امروز حاکم بر سرنوشت خود خواهم بود.	یکشنبه ۱۰
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		امروز با جهان درحالت صلح و آشتی بسر می برم.	دوشنبه ۱۱
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		به لطف الهی امروز از وقتم به بهترین شکل استفاده خواهم کرد.	سه شنبه ۱۲
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		امروز خودم رو دوست دارم و همین گونه که هستم می پذیرم. ☺	چهارشنبه ۱۳
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		به لطف الهی امروز از تمام توانایی خود برای رسیدن به اهدافم استفاده می کنم.	پنجشنبه ۱۴
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		من امروز یک درخت می کارم و از این کارم انرژی می گیرم.	جمعه ۱۵
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		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. ☺	شنبه ۱۶
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف		امروز می خواهم تلویزیون تماشا نکنم و از راه ام را مورد سنجش قرار دهم! بجای آن کتاب بخوانم.	یکشنبه ۱۷

ارزیابی	تغییر ناهنگ	شکر تلازی	مطالعه	ورزش	اهداف					۱۸	دوشنبه	امروز بصیرت درونی من همواره روشن و متمرکز است.
ارزیابی	تغییر ناهنگ	شکر تلازی	مطالعه	ورزش	اهداف					۱۹	سه شنبه	تنها راهی که به شکست می انجامد، تلاش نکردن است.
ارزیابی	تغییر ناهنگ	شکر تلازی	مطالعه	ورزش	اهداف					۲۰	چهارشنبه	امروز حتما از سایت علم ما دیدن می کنم و از آن انرژی می گیرم. 😊
ارزیابی	تغییر ناهنگ	شکر تلازی	مطالعه	ورزش	اهداف					۲۱	پنجشنبه	به لطف الهی امروز خدا را شاهد و ناظر اعمالم میبینم و هیچ گناهی نمی کنم.
ارزیابی	تغییر ناهنگ	شکر تلازی	مطالعه	ورزش	اهداف					۲۲	جمعه	من منحصر به فردم. دوست می دارم و دوست داشته می شوم و آزادم.
ارزیابی	تغییر ناهنگ	شکر تلازی	مطالعه	ورزش	اهداف					۲۳	شنبه	من به جای فکر کردن به نداشته هایم به این فکر می کنم که چطور از داشته هایم استفاده کنم.
ارزیابی	تغییر ناهنگ	شکر تلازی	مطالعه	ورزش	اهداف					۲۴	یکشنبه	من لحظه به لحظه و روز به روز از هر جهت بهتر و بهتر می شوم.
ارزیابی	تغییر ناهنگ	شکر تلازی	مطالعه	ورزش	اهداف					۲۵	دوشنبه	امروز برای انجام فعالیت هایم سرشار از انرژی هستم.
ارزیابی	تغییر ناهنگ	شکر تلازی	مطالعه	ورزش	اهداف					۲۶	سه شنبه	امروز من در تماس با احساساتم هستم و آنها را می پذیرم. 😊
ارزیابی	تغییر ناهنگ	شکر تلازی	مطالعه	ورزش	اهداف					۲۷	چهارشنبه	من به لطف خدا همه ی چیزهایی که دوست دارم را بدست می آورم.
ارزیابی	تغییر ناهنگ	شکر تلازی	مطالعه	ورزش	اهداف					۲۸	پنجشنبه	امروز دور من را انسان های سرشار از عشق و با ملاحظه احاطه کرده اند.
ارزیابی	تغییر ناهنگ	شکر تلازی	مطالعه	ورزش	اهداف					۲۹	جمعه	از اینکه امسال با نزدیک شدن به اهدافم به پایان رسیدم، خوشحالم...
ارزیابی	تغییر ناهنگ	شکر تلازی	مطالعه	ورزش	اهداف					۳۰	شنبه	مطمئنم در سال جدید حتما به همه ی اهدافم میرسم... 😊 😊
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 ۱۴۰۰ 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 میده؟

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 هستیم...

دوستان شما

شهیار مرزبان

برای ارتباط با نویسنده و دیدن رزومه و سایر کتاب های شهیار 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؟

بعلت مشکلات پیش اومده در کشور، چاپ در تیتراژ بالا به مشکل خورد...، از چاپخانه قول اواخر فروردین را گرفتیم. و بزودی نسخه چاپی با تغییرات فوق العاده عالی در دسترس عموم قرار میگیره.

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



@ELMEMA

۰۹۱۶۴۰۵۲۳۷۳

شماره تماس و واتس اپ:

www.ELMEMA.com

آدرس: شیراز، سی متری سینما سعدی، مجتمع تابان



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
نجات آموزشی
کلیب انگیزشی
مشاوره رایگان
معرفی کتاب
صعود
هدف
انرژی
محبت
توانمندی
موفقیت
پیشرفت

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

گروه آموزشی علم ما

با علم ما، بهترین ها برای شما

<https://telegram.me/ElmeMa>

<https://instagram.com/ElmeMa>

www.ElmeMa.com

رمزینه های گروه آموزشی علم ما

اینستاگرام

کانال تلگرام

وب سایت

