

# پلنر هدفمند ۱۴۰۱

تهیه و تنظیم: احمد رضا کرمی

اسفند ۱۴۰۰

# داستان پلنر من

همیشه دلم می‌خواست بتونم تمام نیازهام رو در یه قالب واحد جا بدم. دیگه از اینکه مدام از کاغذ به موبایل و از موبایل به کاغذ کوچ کنم، خسته شده بودم. بعد از بارها تجربه به این نتیجه رسیدم که من آدم یادداشت الکترونیکی نیستم و کاغذ رو ترجیح می‌دم. پلنرهای زیادی توی بازار وجود دارن ولی از نظر من هیچ‌کدوم کامل نبودن و دید همه‌جانبه‌ای به موضوع برنامه‌ریزی و پلنر نداشتن.

به خاطر همین تصمیم گرفتم که سمت این محصولات نرم تا اینکه با هلی تاک آشنا شدم. دو سال دفتر هلی تاک رو خریدم ولی هر بار بعد از دو سه ماه استفاده، کنارش می‌ذاشتم. دلیل: چون اعتقاد داشتم اینم کامل نیست. حالا که روح کمال‌گرایی به وجودم رخنه کرده بود، تصمیم گرفتم پلنر شخصی خودم رو درست کنم.

## ساختار پلنر شخصی من از چه چیزهایی تشکیل شده؟

با توجه به اینکه کلا به زمینه‌های مختلف توسعه‌ی فردی علاقه دارم، درباره‌ی آن کتاب‌های زیادی خوندم. در کنار اون، گذراندن درس مدیریت زمان متمم هم تمام ملات لازم برای ساختمان پلنر رو فراهم کرد. پس آستین‌هام رو بالا زدم و طراحی رو آغاز کردم. پلنر شخصی من از سه قسمت تشکیل می‌شد: برنامه پیشنهادی متمم، پلنر هلی تاک، کتاب فرمول برنامه‌ریزی و بخشی از روز نوشته «چه باید کرد» در سایت محمدرضا شعبانعلی.

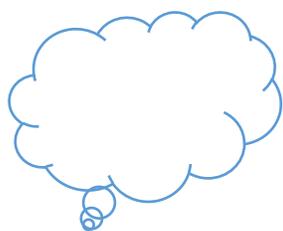
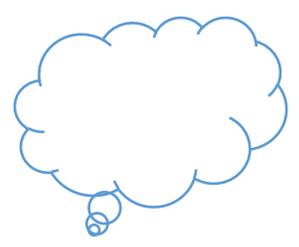
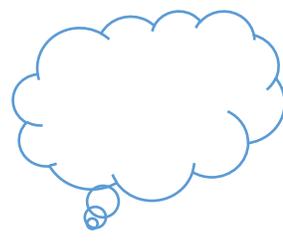
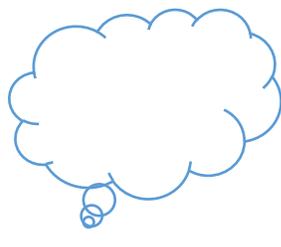
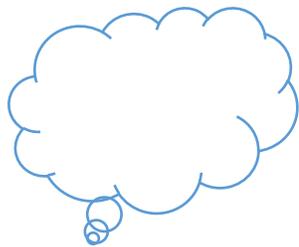
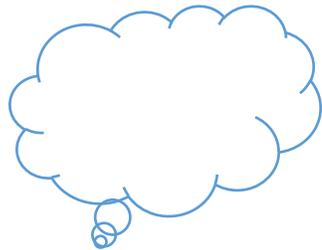
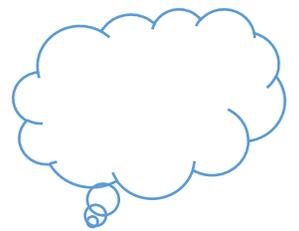
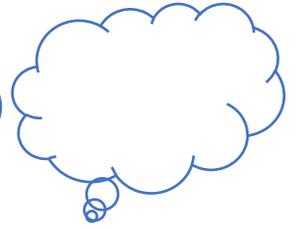
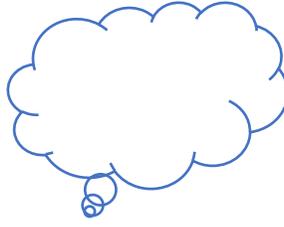
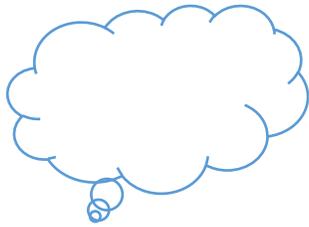
پازل برنامه‌ریزی توی ذهنم شکل گرفته بود. از «پلنر هلی تاک» برای بخش اهداف سالانه، چرخ زندگی، بازخورد ماهانه، بازخورد سه ماهه و بازخورد سالانه استفاده کردم. برای برنامه‌ریزی دست به دامن برنامه‌ی روزانه، هفتگی و ماهانه‌ی متمم شدم و برای بازخورد هفتگی از کتاب «فرمول برنامه‌ریزی» کمک گرفتم. امیدوارم این پلنر توی رسیدن هدف‌ها بهت کمک کنه.

توجه: استفاده از این پلنر برای کاربرد شخصی کاملاً مجاز است.

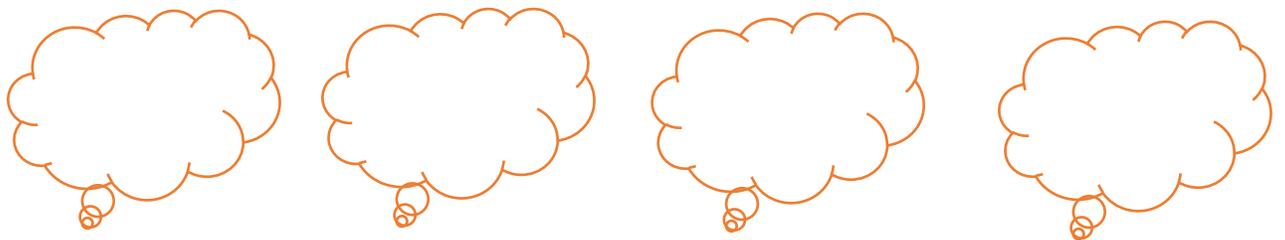
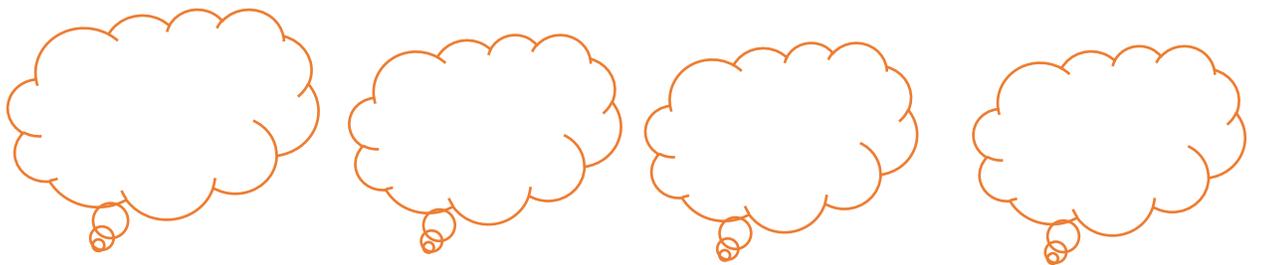
احمدرضا کرمی

اسفند ۱۴۰۰

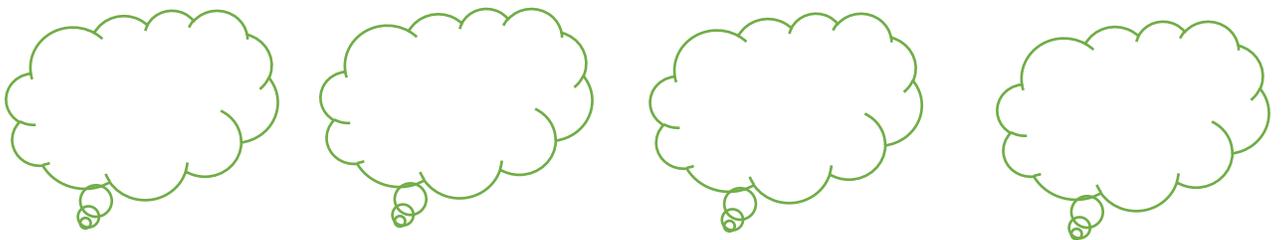
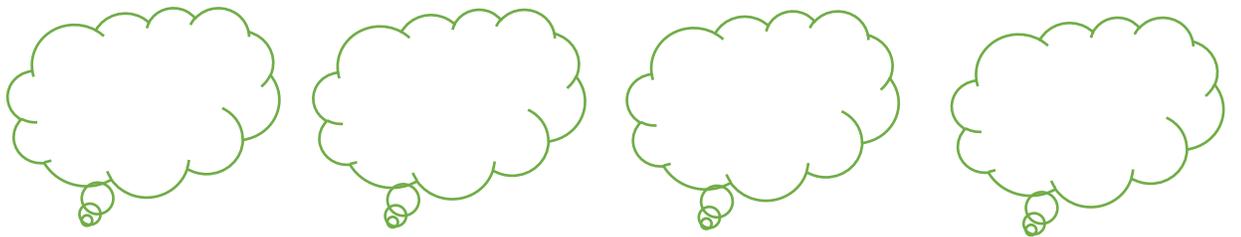
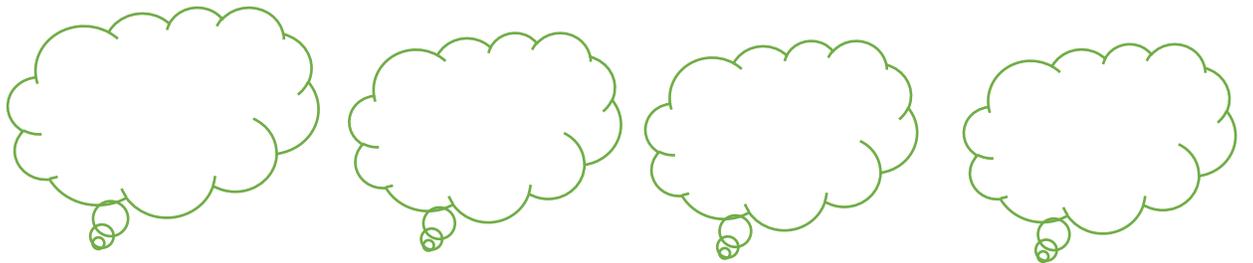
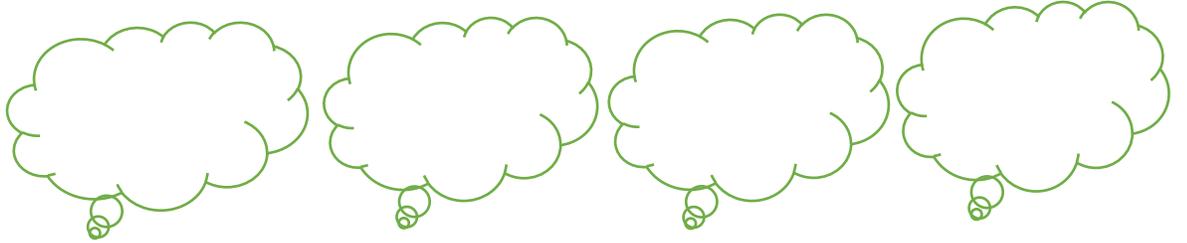
بهترین فیلم‌ها و سریال‌هایی که توی سال ۱۴۰۱ دیدم



# کتابخونه‌ی دوست داشتنی من؛ قشنگ‌ترین کتاب‌هایی که خوندم



# پادکست‌های مورد علاقه‌ی من



# روزهای مهم سال

اردیبهشت

فروردین

تیر

خرداد

شهریور

مرداد

آبان

مهر

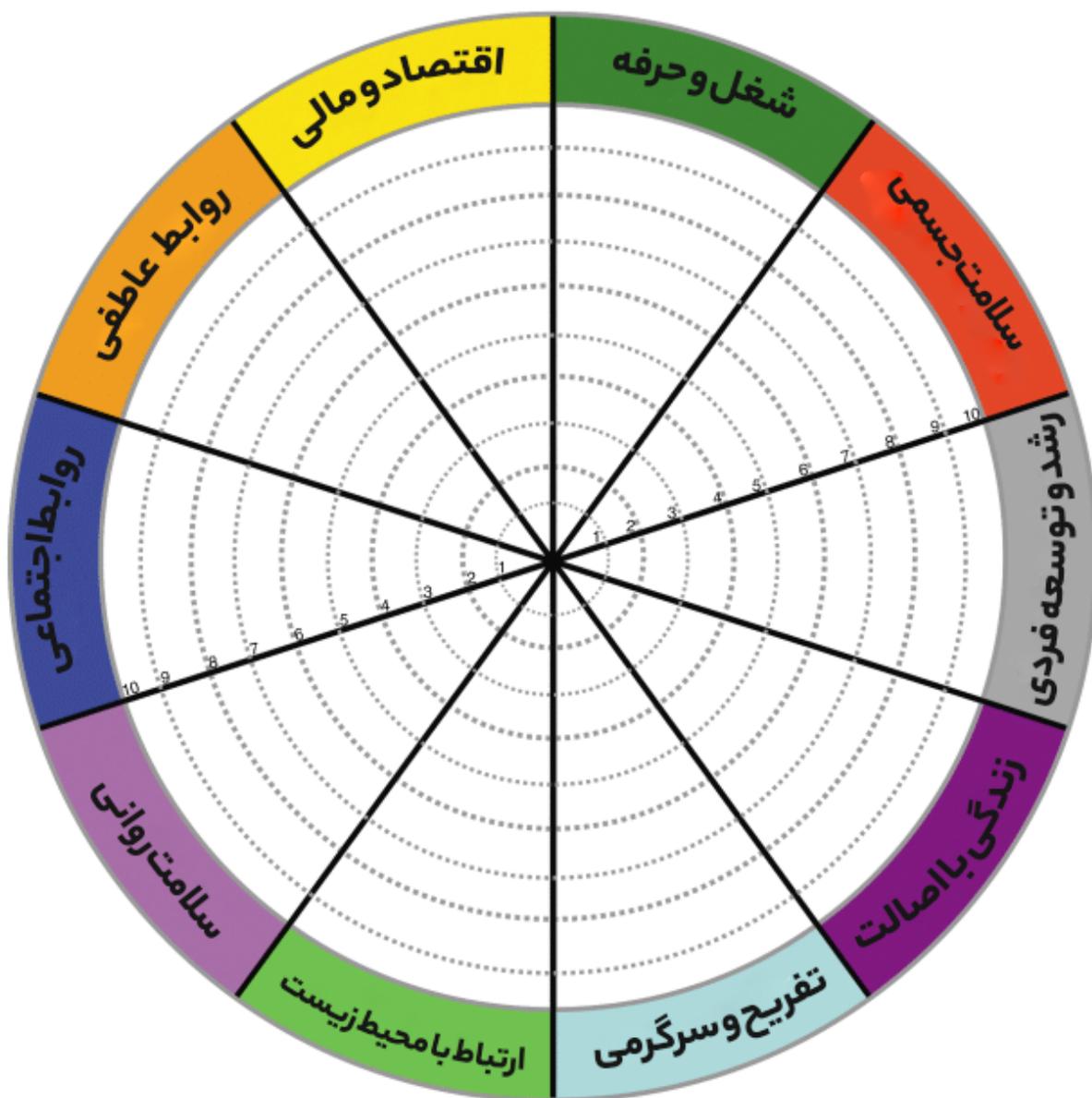
دی

آذر

اسفند

بهمن

# اهداف من در سال ۱۴۰۱



# هدفگذاری سالیانه

## حوزه توسعه فردی

.....

.....

.....

.....

.....

## حوزه شغل و حرفه

.....

.....

.....

.....

.....

## حوزه اقتصاد و مالی

.....

.....

.....

.....

.....

# هدفگذاری سالیانه

## حوزه روابط عاطفی

.....

.....

.....

.....

.....

## حوزه روابط اجتماعی

.....

.....

.....

.....

.....

## حوزه سلامت جسم و روان

.....

.....

.....

.....

.....

# هدفگذاری سالیانه

حوزه تفریح و سرگرمی

.....

.....

.....

.....

.....

حوزه اصالت وجود

.....

.....

.....

.....

.....

حوزه ارتباط با محیط زیست

.....

.....

.....

.....

.....

# آوریل ۲۰۲۲ - فرودین ۱۴۰۱

شنبه یکشنبه دوشنبه سه‌شنبه چهارشنبه پنجشنبه جمعه

۲۸	۲۹	۱	۲	۳	۴	۵
۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۱
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶
۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۱	۲
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲

کارهایی که باید توی این ماه انجام بشن ولی تاریخ قطعی مشخص نیست

.....

.....

.....

.....

.....

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای.....وقت بذارم.

--	--	--	--	--

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای.....وقت بذارم.

--	--	--	--	--

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای.....وقت بذارم.

--	--	--	--	--

مهم ترین انگیزه‌ی من برای کار کردن چیه؟

.....

مهم‌ترین کاری که این ماه باید انجام بدم:

.....

عادت، ویژگی یا رابطه‌ای که توی این ماه باید کم‌رنگ بشه: .....

# هفته اول فروردین ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدف‌های بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سه‌شنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

ج	پ	چ	س	د	ی	ش	روتین‌های روزانه

جمعه

# یادداشت

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

.....

.....

.....

.....

.....

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# هفته دوم فروردین ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

ج	پ	چ	س	د	ی	ش	روتین‌های روزانه

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for writing.

نکات منفی

Small rounded rectangular box with horizontal dotted lines for writing.

نکات مثبت

Small rounded rectangular box with horizontal dotted lines for writing.

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for writing.



# هفته سوم فروردین ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

روتین‌های روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه

A series of 25 horizontal dotted lines for writing.

این هفته چگونه بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

.....

.....

.....

.....

.....

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# هفته چهارم فروردین ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سه‌شنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

ج	پ	چ	س	د	ی	ش	روتین‌های روزانه

جمعه

# هفته چهارم فروردین ۱۴۰۱

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the header.

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# ارزیابی ماهیانه

بدترین اتفاقات فروردین

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بهترین اتفاقات فروردین

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

چیزهایی که قدردانش هستم

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

موفقیت‌های من در فروردین

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مواردی که باید بهبود پیدا کنند

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# می ۲۰۲۲ - اردیبهشت ۱۴۰۱

شنبه یکشنبه دوشنبه سه شنبه چهارشنبه پنجشنبه جمعه

۲ ۲۲	۱ ۲۱					
۹ ۲۹	۸ ۲۸	۷ ۲۷	۶ ۲۶	۵ ۲۵	۴ ۲۴	۳ ۲۳
۱۶ ۶	۱۵ ۵	۱۴ ۴	۱۳ ۳	۱۲ ۲	۱۱ ۱	۱۰ ۳۰
۲۳ ۱۳	۲۲ ۱۲	۲۱ ۱۱	۲۰ ۱۰	۱۹ ۹	۱۸ ۸	۱۷ ۷
۳۰ ۲۰	۲۹ ۱۹	۲۸ ۱۸	۲۷ ۱۷	۲۶ ۱۶	۲۵ ۱۵	۲۴ ۱۴

کارهایی که باید توی این ماه انجام بشن ولی تاریخ قطعی  
مشخص نیست

.....

.....

.....

.....

.....

.....

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای..... وقت بذارم.

--	--	--	--	--

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای..... وقت بذارم.

--	--	--	--	--

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای..... وقت بذارم.

--	--	--	--	--

مهم ترین انگیزه‌ی من برای کار کردن چیه؟

.....

مهم‌ترین کاری که این ماه باید انجام بدم:

.....

عادت، ویژگی یا رابطه‌ای که توی این ماه باید کم‌رنگ بشه: .....

# هفته اول اردیبهشت ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

روتین‌های روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه





# هفته دوم اردیبهشت ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سه‌شنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

ج	پ	چ	س	د	ی	ش	روتین‌های روزانه

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

یادداشت:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# هفته دوم اردیبهشت ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سه‌شنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

روتین‌های روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه

این هفته چگونه بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید تو این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# هفته سوم اردیبهشت ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اپنا فکر نمی‌کنم

روتین‌های روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمیکنم

ج	پ	چ	س	د	ی	ش	روتینهای روزانه

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# ارزیابی ماهیانه

بدترین اتفاقات اردیبهشت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بهترین اتفاقات اردیبهشت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

چیزهایی که قدرانش هستم

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

موفقیت‌های من در اردیبهشت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مواردی که باید بهبود پیدا کنند

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# ژوئن ۲۰۲۲ - خرداد ۱۴۰۱

شنبه یکشنبه دوشنبه سه شنبه چهارشنبه پنجشنبه جمعه

۶ ۲۷	۵ ۲۶	۴ ۲۵	۳ ۲۴	۲ ۲۳	۱ ۲۲	
۱۳ ۳	۱۲ ۲	۱۱ ۱	۱۰ ۳۱	۹ ۳۰	۸ ۲۹	۷ ۲۸
۲۰ ۱۰	۱۹ ۹	۱۸ ۸	۱۷ ۷	۱۶ ۶	۱۵ ۵	۱۴ ۴
۲۷ ۱۷	۲۶ ۱۶	۲۵ ۱۵	۲۴ ۱۴	۲۳ ۱۳	۲۲ ۱۲	۲۱ ۱۱
			۳۱ ۲۱	۳۰ ۲۰	۲۹ ۱۹	۲۸ ۱۸

کارهایی که باید توی این ماه انجام بشن ولی تاریخ قطعی  
مشخص نیست

.....

.....

.....

.....

.....

.....

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای..... وقت بذارم.

--	--	--	--	--

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای..... وقت بذارم.

--	--	--	--	--

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای..... وقت بذارم.

--	--	--	--	--

مهم ترین انگیزه‌ی من برای کار کردن چیه؟

.....

مهم‌ترین کاری که این ماه باید انجام بدم:

.....

عادت، ویژگی یا رابطه‌ای که توی این ماه باید کمرنگ بشه: .....

# هفته اول خرداد ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمیکنم

روتینهای روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه





# هفته دوم خرداد ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سه‌شنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

ج	پ	چ	س	د	ی	ش	روتین‌های روزانه

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

یاداشت:

A series of horizontal dotted lines for writing.

# هفته دوم خرداد ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدف‌های بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سه‌شنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

روتین‌های روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه

این هفته چگونه بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# هفته سوم خرداد ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اپنا فکر نمی‌کنم

ج	پ	چ	س	د	ی	ش	روتین‌های روزانه

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمیکنم

ج	پ	چ	س	د	ی	ش	روتینهای روزانه

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# ارزیابی ماهیانه

بدترین اتفاقات خرداد

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بهترین اتفاقات خرداد

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

چیزهایی که قدرانش هستم

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

موفقیت‌های من در خرداد

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مواردی که باید بهبود پیدا کنند

.....

.....

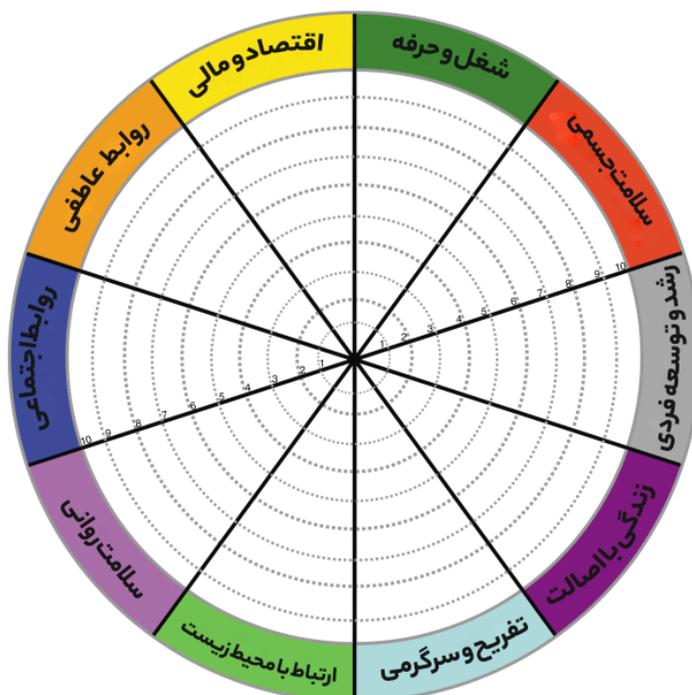
.....

.....

.....

.....

# ارزیابی فصلی (بهار)



حوزه‌ها	امتیاز ابتدای فصل	امتیاز انتهای فصل	پیشرفت	ثابت	پسرفت
توسعه فردی					
شغل و حرفه					
مالی					
روابط عاطفی					
روابط اجتماعی					
سلامت جسمی و روانی					
تفریح و سرگرمی					
اصالت زندگی					
ارتباط با محیط زیست					

# ارزیابی فصلی (بهار)

شغل و حرفه

.....

.....

.....

.....

.....

.....

رشد و توسعه فردی

.....

.....

.....

.....

.....

.....

روابط عاطفی

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مالی

.....

.....

.....

.....

.....

.....

سلامت جسمی

.....

.....

.....

.....

.....

.....

روابط اجتماعی

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# ارزیابی فصلی (بهار)

اصالت وجود

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تفریح و سرگرمی

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بزرگترین درس‌هایی که در بهار گرفتم

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ارتباط با محیط زیست

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بدترین اتفاقات فصل بهار

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بهترین اتفاقات فصل بهار

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# ارزیابی فصلی (بهار)

بزرگترین نگرانی ت توی این لحظه چیه؟ تصور کن این نگرانی برا یکی از دوستات پیش اومده. چه پیشنهادی براش داری؟

اهدافم برای فصل بعد

چیزهایی که قدرانش هستم

مواردی که باید بهبود پیدا کنند

# جولای ۲۰۲۲ - تیر ۱۴۰۱

شنبه یکشنبه دوشنبه سه شنبه چهارشنبه پنجشنبه جمعه

۳ ۲۴	۲ ۲۳	۱ ۲۲				
۱۰ ۱	۹ ۳۰	۸ ۲۹	۷ ۲۸	۶ ۲۷	۵ ۲۶	۴ ۲۵
۱۷ ۸	۱۶ ۷	۱۵ ۶	۱۴ ۵	۱۳ ۴	۱۲ ۳	۱۱ ۲
۲۴ ۱۵	۲۳ ۱۴	۲۲ ۱۳	۲۱ ۱۲	۲۰ ۱۱	۱۹ ۱۰	۱۸ ۹
۳۱ ۲۲	۳۰ ۲۱	۲۹ ۲۰	۲۸ ۱۹	۲۷ ۱۸	۲۶ ۱۷	۲۵ ۱۶

کارهایی که باید توی این ماه انجام بشن ولی تاریخ قطعی مشخص نیست

.....

.....

.....

.....

.....

.....

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای..... وقت بذارم.

--	--	--	--	--

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای..... وقت بذارم.

--	--	--	--	--

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای..... وقت بذارم.

--	--	--	--	--

مهم ترین انگیزه‌ی من برای کار کردن چیه؟

.....

.....

مهم‌ترین کاری که این ماه باید انجام بدم:

.....

.....

عادت، ویژگی یا رابطه‌ای که توی این ماه باید کمرنگ بشه: .....

# هفته اول تیر ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

روتین‌های روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه





# هفته دوم تیر ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سه‌شنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

روتین‌های روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

یاداشت:

A series of horizontal dotted lines for writing.

# هفته دوم تیر ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

روتین‌های روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه

این هفته چگونه بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# هفته سوم تیر ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اپنا فکر نمی‌کنم

روتین‌های روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمیکنم

ج	پ	چ	س	د	ی	ش	روتینهای روزانه

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# ارزیابی ماهیانه

بدترین اتفاقات تیر

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بهترین اتفاقات تیر

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

چیزهایی که قدرانش هستم

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

موفقیت‌های من در تیر

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مواردی که باید بهبود پیدا کنند

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# آگوست ۲۰۲۲ - مرداد ۱۴۰۱

شنبه یکشنبه دوشنبه سه شنبه چهارشنبه پنجشنبه جمعه

۷ ۲۹	۶ ۲۸	۵ ۲۷	۴ ۲۶	۳ ۲۵	۲ ۲۴	۱ ۲۳
۱۴ ۵	۱۳ ۴	۱۲ ۳	۱۱ ۲	۱۰ ۱	۹ ۳۱	۸ ۳۰
۲۱ ۱۲	۲۰ ۱۱	۱۹ ۱۰	۱۸ ۹	۱۷ ۸	۱۶ ۷	۱۵ ۶
۲۸ ۱۹	۲۷ ۱۸	۲۶ ۱۷	۲۵ ۱۶	۲۴ ۱۵	۲۳ ۱۴	۲۲ ۱۳
				۳۱ ۲۲	۳۰ ۲۱	۲۹ ۲۰

کارهایی که باید توی این ماه انجام بشن ولی تاریخ قطعی مشخص نیست

.....

.....

.....

.....

.....

.....

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای..... وقت بذارم.

--	--	--	--	--

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای..... وقت بذارم.

--	--	--	--	--

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای..... وقت بذارم.

--	--	--	--	--

مهم ترین انگیزه‌ی من برای کار کردن چیه؟

.....

مهم‌ترین کاری که این ماه باید انجام بدم:

.....

عادت، ویژگی یا رابطه‌ای که توی این ماه باید کمرنگ بشه: .....

# هفته اول مرداد ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

روتین‌های روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه





# هفته دوم مرداد ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

ج	پ	چ	س	د	ی	ش	روتین‌های روزانه

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

یاداشت:

A series of horizontal dotted lines for writing.

# هفته دوم مرداد ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدف‌های بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سه‌شنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلاً به اینا فکر نمی‌کنم

روتین‌های روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه

این هفته چگونه بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# هفته سوم مرداد ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اپنا فکر نمی‌کنم

ج	پ	چ	س	د	ی	ش	روتین‌های روزانه

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمیکنم

ج	پ	چ	س	د	ی	ش	روتینهای روزانه

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# ارزیابی ماهیانه

بدترین اتفاقات مرداد

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بهترین اتفاقات مرداد

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

چیزهایی که قدرانش هستم

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

موفقیت‌های من در مرداد

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مواردی که باید بهبود پیدا کنند

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# سپتامبر ۲۰۲۲ - شهریور ۱۴۰۱

شنبه یکشنبه دوشنبه سه شنبه چهارشنبه پنجشنبه جمعه

۴ ۲۶	۳ ۲۵	۲ ۲۴	۱ ۲۳			
۱۱ ۲	۱۰ ۱	۹ ۳۱	۸ ۳۰	۷ ۲۹	۶ ۲۸	۵ ۲۷
۱۸ ۹	۱۷ ۸	۱۶ ۷	۱۵ ۶	۱۴ ۵	۱۳ ۴	۱۲ ۳
۲۵ ۱۶	۲۴ ۱۵	۲۳ ۱۴	۲۲ ۱۳	۲۱ ۱۲	۲۰ ۱۱	۱۹ ۱۰
	۳۱ ۲۲	۳۰ ۲۱	۲۹ ۲۰	۲۸ ۱۹	۲۷ ۱۸	۲۶ ۱۷

کارهایی که باید توی این ماه انجام بشن ولی تاریخ قطعی مشخص نیست

.....

.....

.....

.....

.....

.....

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای..... وقت بذارم.

--	--	--	--	--

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای..... وقت بذارم.

--	--	--	--	--

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای..... وقت بذارم.

--	--	--	--	--

مهم ترین انگیزه‌ی من برای کار کردن چیه؟

.....

مهم‌ترین کاری که این ماه باید انجام بدم:

.....

عادت، ویژگی یا رابطه‌ای که توی این ماه باید کم‌رنگ بشه: .....

# هفته اول شهریور ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

روتین‌های روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه





# هفته دوم شهریور ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سه‌شنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

روتین‌های روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

یاداشت:

A series of horizontal dotted lines for writing.

# هفته دوم شهریور ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سه‌شنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

روتین‌های روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه

این هفته چگونه بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# هفته سوم شهریور ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اپنا فکر نمی‌کنم

ج	پ	چ	س	د	ی	ش	روتین‌های روزانه

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمیکنم

ج	پ	چ	س	د	ی	ش	روتینهای روزانه

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# ارزیابی ماهیانه

بدترین اتفاقات شهریور

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بهترین اتفاقات شهریور

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

چیزهایی که قدرانش هستم

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

موفقیت‌های من در شهریور

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مواردی که باید بهبود پیدا کنند

.....

.....

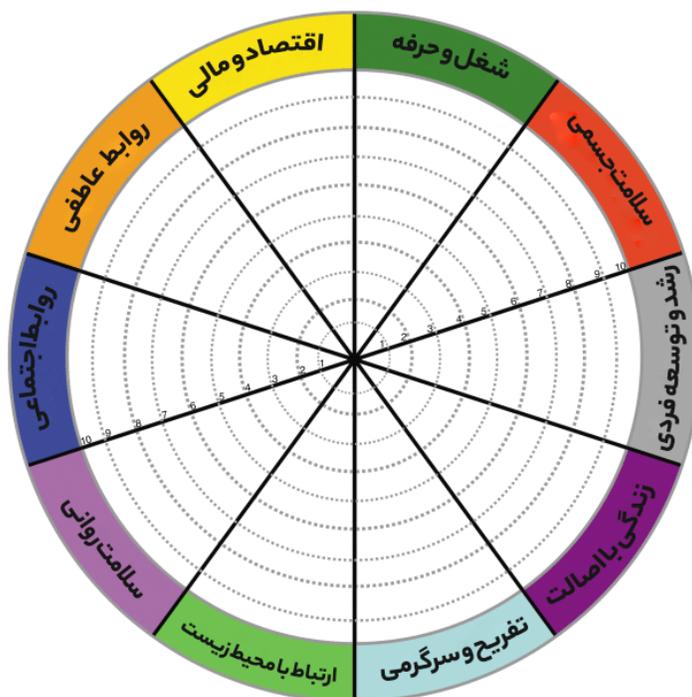
.....

.....

.....

.....

# ارزیابی فصلی (تابستان)



حوزه‌ها	امتیاز ابتدای فصل	امتیاز انتهای فصل	پیشرفت	ثابت	پسرفت
توسعه فردی					
شغل و حرفه					
مالی					
روابط عاطفی					
روابط اجتماعی					
سلامت جسمی و روانی					
تفریح و سرگرمی					
اصالت زندگی					
ارتباط با محیط زیست					

# ارزیابی فصلی (تابستان)

شغل و حرفه

.....

.....

.....

.....

.....

.....

رشد و توسعه فردی

.....

.....

.....

.....

.....

.....

روابط عاطفی

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مالی

.....

.....

.....

.....

.....

.....

سلامت جسمی

.....

.....

.....

.....

.....

.....

روابط اجتماعی

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# ارزیابی فصلی (تابستان)

اصالت وجود

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تفریح و سرگرمی

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بزرگترین درس‌هایی که در تابستان گرفتم

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ارتباط با محیط زیست

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بدترین اتفاقات فصل تابستان

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بهترین اتفاقات فصل تابستان

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# ارزیابی فصلی (تابستان)

بزرگترین نگرانی ت توی این لحظه چیه؟ تصور کن این نگرانی برا یکی از دوستات پیش اومده. چه پیشنهادی براش داری؟

اهدافم برای فصل بعد

چیزهایی که قدرانش هستم

مواردی که باید بهبود پیدا کنند

# اکتبر ۲۰۲۲ - مهر ۱۴۰۱

شنبه یکشنبه دوشنبه سه شنبه چهارشنبه پنجشنبه جمعه

۱						
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶
۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳
						۳۰ ۲۲

کارهایی که باید توی این ماه انجام بشن ولی تاریخ قطعی مشخص نیست

.....

.....

.....

.....

.....

.....

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای..... وقت بذارم.

--	--	--	--	--

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای..... وقت بذارم.

--	--	--	--	--

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای..... وقت بذارم.

--	--	--	--	--

مهم ترین انگیزه‌ی من برای کار کردن چیه؟

.....

مهم‌ترین کاری که این ماه باید انجام بدم:

.....

عادت، ویژگی یا رابطه‌ای که توی این ماه باید کمرنگ بشه: .....

# هفته اول مهر ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

روتین‌های روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه





# هفته دوم مهر ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سه‌شنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

روتین‌های روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

یادداشت:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# هفته دوم مهر ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سه‌شنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

روتین‌های روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه

این هفته چگونه بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# هفته سوم مهر ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اپنا فکر نمی‌کنم

ج	پ	چ	س	د	ی	ش	روتین‌های روزانه

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

ج	پ	چ	س	د	ی	ش	روتین‌های روزانه

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# ارزیابی ماهیانه

بدترین اتفاقات مهر

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بهترین اتفاقات مهر

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

چیزهایی که قدرانش هستم

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

موفقیت‌های من در مهر

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مواردی که باید بهبود پیدا کنند

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# نوامبر ۲۰۲۲ - آبان ۱۴۰۱

شنبه یکشنبه دوشنبه سه شنبه چهارشنبه پنجشنبه جمعه

۶ ۲۸	۵ ۲۷	۴ ۲۶	۳ ۲۵	۲ ۲۴	۱ ۲۳	
۱۳ ۴	۱۲ ۳	۱۱ ۲	۱۰ ۱	۹ ۳۱	۸ ۳۰	۷ ۲۹
۲۰ ۱۱	۱۹ ۱۰	۱۸ ۹	۱۷ ۸	۱۶ ۷	۱۵ ۶	۱۴ ۵
۲۷ ۱۸	۲۶ ۱۷	۲۵ ۱۶	۲۴ ۱۵	۲۳ ۱۴	۲۲ ۱۳	۲۱ ۱۲
				۳۰ ۲۱	۲۹ ۲۰	۲۸ ۱۹

کارهایی که باید توی این ماه انجام بشن ولی تاریخ قطعی  
مشخص نیست

.....

.....

.....

.....

.....

.....

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای..... وقت بذارم.

--	--	--	--	--

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای..... وقت بذارم.

--	--	--	--	--

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای..... وقت بذارم.

--	--	--	--	--

مهم ترین انگیزه‌ی من برای کار کردن چیه؟

.....

مهم‌ترین کاری که این ماه باید انجام بدم:

.....

عادت، ویژگی یا رابطه‌ای که توی این ماه باید کمرنگ بشه: .....

# هفته اول آبان ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمیکنم

روتینهای روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه

این هفته چگونه بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# هفته دوم آبان ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سه‌شنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

روتین‌های روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

یادداشت:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# هفته دوم آبان ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سه‌شنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

روتین‌های روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه

این هفته چگونه بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# هفته سوم آبان ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سه‌شنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اپنا فکر نمی‌کنم

ج	پ	چ	س	د	ی	ش	روتین‌های روزانه

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمیکنم

ج	پ	چ	س	د	ی	ش	روتینهای روزانه

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# ارزیابی ماهیانه

بدترین اتفاقات آبان

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بهترین اتفاقات آبان

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

چیزهایی که قدرانش هستم

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

موفقیت‌های من در آبان

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مواردی که باید بهبود پیدا کنند

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# دسامبر ۲۰۲۲-آذر ۱۴۰۱

شنبه یکشنبه دوشنبه سه شنبه چهارشنبه پنجشنبه جمعه

۴ ۲۵	۳ ۲۴	۲ ۲۳	۱ ۲۲			
۱۱ ۲	۱۰ ۱	۹ ۳۰	۸ ۲۹	۷ ۲۸	۶ ۲۷	۵ ۲۶
۱۸ ۹	۱۷ ۸	۱۶ ۷	۱۵ ۶	۱۴ ۵	۱۳ ۴	۱۲ ۳
۲۵ ۱۶	۲۴ ۱۵	۲۳ ۱۴	۲۲ ۱۳	۲۱ ۱۲	۲۰ ۱۱	۱۹ ۱۰
		۳۰ ۲۱	۲۹ ۲۰	۲۸ ۱۹	۲۷ ۱۸	۲۶ ۱۷

کارهایی که باید توی این ماه انجام بشن ولی تاریخ قطعی مشخص نیست

.....

.....

.....

.....

.....

.....

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای.....وقت بذارم.

--	--	--	--	--

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای.....وقت بذارم.

--	--	--	--	--

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای.....وقت بذارم.

--	--	--	--	--

مهم ترین انگیزه‌ی من برای کار کردن چیه؟

.....

مهم‌ترین کاری که این ماه باید انجام بدم:

.....

عادت، ویژگی یا رابطه‌ای که توی این ماه باید کمرنگ بشه: .....

# هفته اول آذر ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

روتین‌های روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه





# هفته دوم آذر ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدف‌های بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سه‌شنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

روتین‌های روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

یادداشت:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# هفته دوم آذر ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سه‌شنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

روتین‌های روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه

این هفته چگونه بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of horizontal dotted lines for writing.

# هفته سوم آذر ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

ج	پ	چ	س	د	ی	ش	روتین‌های روزانه

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمیکنم

ج	پ	چ	س	د	ی	ش	روتینهای روزانه

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# ارزیابی ماهیانه

بدترین اتفاقات آذر

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بهترین اتفاقات آذر

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

چیزهایی که قدرانش هستم

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

موفقیت‌های من در آذر

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مواردی که باید بهبود پیدا کنند

.....

.....

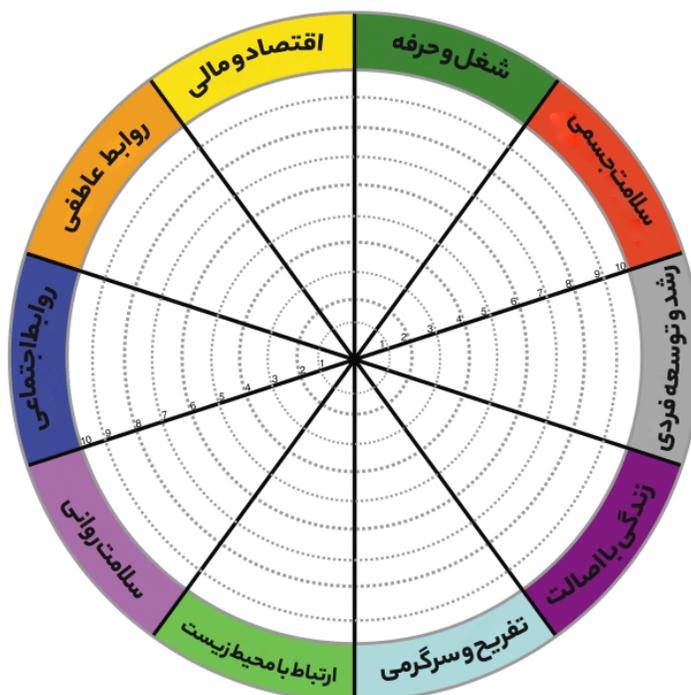
.....

.....

.....

.....

# ارزیابی فصلی (پاییز)



حوزه‌ها	امتیاز ابتدای فصل	امتیاز انتهای فصل	پیشرفت	ثابت	پسرفت
توسعه فردی					
شغل و حرفه					
مالی					
روابط عاطفی					
روابط اجتماعی					
سلامت جسمی و روانی					
تفریح و سرگرمی					
اصالت زندگی					
ارتباط با محیط زیست					

# ارزیابی فصلی (پاییز)

شغل و حرفه

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

رشد و توسعه فردی

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

روابط عاطفی

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

مالی

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

سلامت جسمی

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

روابط اجتماعی

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# ارزیابی فصلی (پاییز)

اصالت وجود

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تفریح و سرگرمی

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بزرگترین درس‌هایی که در پاییز گرفتم

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ارتباط با محیط زیست

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بدترین اتفاقات فصل پاییز

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بهترین اتفاقات فصل پاییز

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# ارزیابی فصلی (پاییز)

بزرگترین نگرانی ت توی این لحظه چیه؟ تصور کن این نگرانی برا یکی از دوستات پیش اومده. چه پیشنهادی براش داری؟

اهدافم برای فصل بعد

چیزهایی که قدرانش هستم

مواردی که باید بهبود پیدا کنند

# ژانویه ۲۰۲۳ - دی ۱۴۰۱

شنبه یکشنبه دوشنبه سه شنبه چهارشنبه پنجشنبه جمعه

۲ ۲۳	۱ ۲۲					
۹ ۳۰	۸ ۲۹	۷ ۲۸	۶ ۲۷	۵ ۲۶	۴ ۲۵	۳ ۲۴
۱۶ ۶	۱۵ ۵	۱۴ ۴	۱۳ ۳	۱۲ ۲	۱۱ ۱	۱۰ ۳۱
۲۳ ۱۳	۲۲ ۱۲	۲۱ ۱۱	۲۰ ۱۰	۱۹ ۹	۱۸ ۸	۱۷ ۷
۳۰ ۲۰	۲۹ ۱۹	۲۸ ۱۸	۲۷ ۱۷	۲۶ ۱۶	۲۵ ۱۵	۲۴ ۱۴

کارهایی که باید توی این ماه انجام بشن ولی تاریخ قطعی مشخص نیست

.....

.....

.....

.....

.....

.....

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای..... وقت بذارم.

--	--	--	--	--

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای..... وقت بذارم.

--	--	--	--	--

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای..... وقت بذارم.

--	--	--	--	--

مهم ترین انگیزه‌ی من برای کار کردن چیه؟

.....

مهم‌ترین کاری که این ماه باید انجام بدم:

.....

عادت، ویژگی یا رابطه‌ای که توی این ماه باید کمرنگ بشه: .....

# هفته اول دی ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمیکنم

روتینهای روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه

این هفته چگونه بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# هفته دوم دی ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سه‌شنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

ج	پ	چ	س	د	ی	ش	روتین‌های روزانه

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

یاداشت:

A series of horizontal dotted lines for writing.

# هفته دوم دی ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سه‌شنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

روتین‌های روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه

این هفته چگونه بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# هفته سوم دی ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اپنا فکر نمی‌کنم

ج	پ	چ	س	د	ی	ش	روتین‌های روزانه

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمیکنم

ج	پ	چ	س	د	ی	ش	روتینهای روزانه

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# ارزیابی ماهیانه

بدترین اتفاقات دی

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بهترین اتفاقات دی

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

چیزهایی که قدرانش هستم

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

موفقیت‌های من در دی

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مواردی که باید بهبود پیدا کنند

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# فوريه ۲۰۲۳ - بهمن ۱۴۰۱

شنبه يكشنبه دوشنبه سه شنبه چهارشنبه پنجشنبه جمعه

۷ ۲۷	۶ ۲۶	۵ ۲۵	۴ ۲۴	۳ ۲۳	۲ ۲۲	۱ ۲۱
۱۴ ۳	۱۳ ۲	۱۲ ۱	۱۱ ۳۱	۱۰ ۳۰	۹ ۲۹	۸ ۲۸
۲۱ ۱۰	۲۰ ۹	۱۹ ۸	۱۸ ۷	۱۷ ۶	۱۶ ۵	۱۵ ۴
۲۸ ۱۷	۲۷ ۱۶	۲۶ ۱۵	۲۵ ۱۴	۲۴ ۱۳	۲۳ ۱۲	۲۲ ۱۱
					۳۰ ۱۹	۲۹ ۱۸

کارهایی که باید توی این ماه انجام بشن ولی تاریخ قطعی مشخص نیست

.....

.....

.....

.....

.....

.....

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای..... وقت بذارم.

--	--	--	--	--

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای..... وقت بذارم.

--	--	--	--	--

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای..... وقت بذارم.

--	--	--	--	--

مهم ترین انگیزه‌ی من برای کار کردن چیه؟

.....

مهم‌ترین کاری که این ماه باید انجام بدم:

.....

عادت، ویژگی یا رابطه‌ای که توی این ماه باید کمرنگ بشه: .....

# هفته اول بهمن ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

روتین‌های روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه





# هفته دوم بهمن ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سه‌شنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

روتین‌های روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

یادداشت:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# هفته دوم بهمن ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

روتین‌های روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه

این هفته چگونه بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# هفته سوم بهمن ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اپنا فکر نمی‌کنم

ج	پ	چ	س	د	ی	ش	روتین‌های روزانه

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

ج	پ	چ	س	د	ی	ش	روتین‌های روزانه

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# ارزیابی ماهیانه

بدترین اتفاقات بهمین

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بهترین اتفاقات بهمین

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

چیزهایی که قدرانش هستم

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

موفقیت‌های من در بهمین

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مواردی که باید بهبود پیدا کنند

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# مارس ۲۰۲۳ - اسفند ۱۴۰۱

شنبه یکشنبه دوشنبه سه شنبه چهارشنبه پنجشنبه جمعه

۵ ۲۴	۴ ۲۳	۳ ۲۲	۲ ۲۱	۱ ۲۰		
۱۲ ۳	۱۱ ۲	۱۰ ۱	۹ ۲۸	۸ ۲۷	۷ ۲۶	۶ ۲۵
۱۹ ۱۰	۱۸ ۹	۱۷ ۸	۱۶ ۷	۱۵ ۶	۱۴ ۵	۱۳ ۴
۲۶ ۱۷	۲۵ ۱۶	۲۴ ۱۵	۲۳ ۱۴	۲۲ ۱۳	۲۱ ۱۲	۲۰ ۱۱
				۲۹ ۲۰	۲۸ ۱۹	۲۷ ۱۸

کارهایی که باید توی این ماه انجام بشن ولی تاریخ قطعی  
مشخص نیست

.....

.....

.....

.....

.....

.....

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای..... وقت بذارم.

--	--	--	--	--

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای..... وقت بذارم.

--	--	--	--	--

به خودم قول می‌دم روزی ..... دقیقه  
برای..... وقت بذارم.

--	--	--	--	--

مهم ترین انگیزه‌ی من برای کار کردن چیه؟

.....

مهم‌ترین کاری که این ماه باید انجام بدم:

.....

عادت، ویژگی یا رابطه‌ای که توی این ماه باید کمرنگ بشه: .....

# هفته اول اسفند ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمیکنم

روتینهای روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه





# هفته دوم اسفند ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سه‌شنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

ج	پ	چ	س	د	ی	ش	روتین‌های روزانه

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

یادداشت:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# هفته دوم اسفند ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمی‌کنم

روتین‌های روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه

این هفته چگونه بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# هفته سوم اسفند ۱۴۰۱

جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اپنا فکر نمی‌کنم

ج	پ	چ	س	د	ی	ش	روتین‌های روزانه

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



جمله هفته:

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند

در مسیر هدفهای بلند مدت خودم:

یادداشت

یکشنبه

شنبه

اگر وقت شد

سهشنبه

دوشنبه

پنجشنبه

چهارشنبه

فعلا به اینا فکر نمیکنم

ج	پ	چ	س	د	ی	ش	روتینهای روزانه

جمعه

این هفته چطور بود؟

تاریخ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات منفی

نکات مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارهایی که باید توی این هفته انجام بدم!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# ارزیابی ماهیانه

بدترین اتفاقات اسفند

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بهترین اتفاقات اسفند

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

چیزهایی که قدرانش هستم

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

موفقیت‌های من در اسفند

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مواردی که باید بهبود پیدا کنند

.....

.....

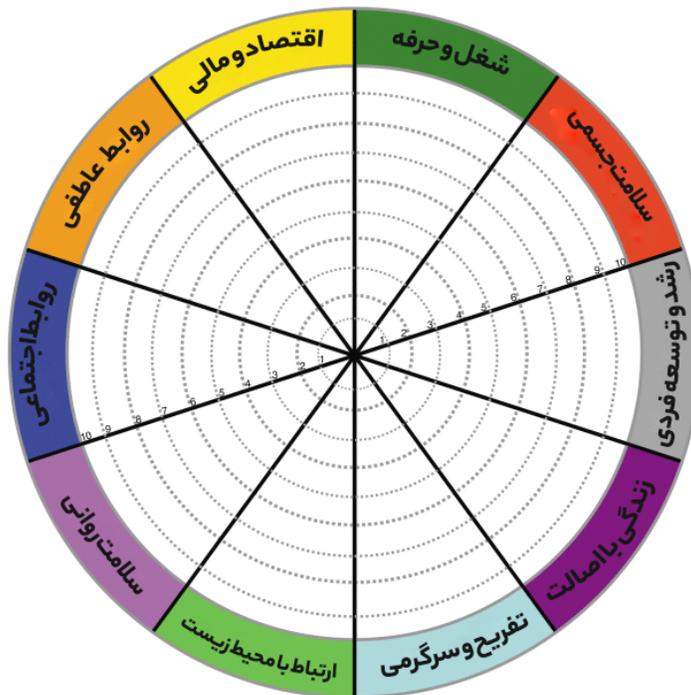
.....

.....

.....

.....

# ارزیابی فصلی (زمستان)



حوزه‌ها	امتیاز ابتدای فصل	امتیاز انتهای فصل	پیشرفت	ثابت	پس‌رفت
توسعه فردی					
شغل و حرفه					
مالی					
روابط عاطفی					
روابط اجتماعی					
سلامت جسمی و روانی					
تفریح و سرگرمی					
اصالت زندگی					
ارتباط با محیط زیست					

# ارزیابی فصلی (زمستان)

شغل و حرفه

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

رشد و توسعه فردی

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

روابط عاطفی

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

مالی

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

سلامت جسمی

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

روابط اجتماعی

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# ارزیابی فصلی (زمستان)

اصالت وجود

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تفریح و سرگرمی

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بزرگترین درس‌هایی که در زمستان گرفتم

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ارتباط با محیط زیست

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بدترین اتفاقات فصل زمستان

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بهترین اتفاقات فصل زمستان

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# ارزیابی فصلی (زمستان)

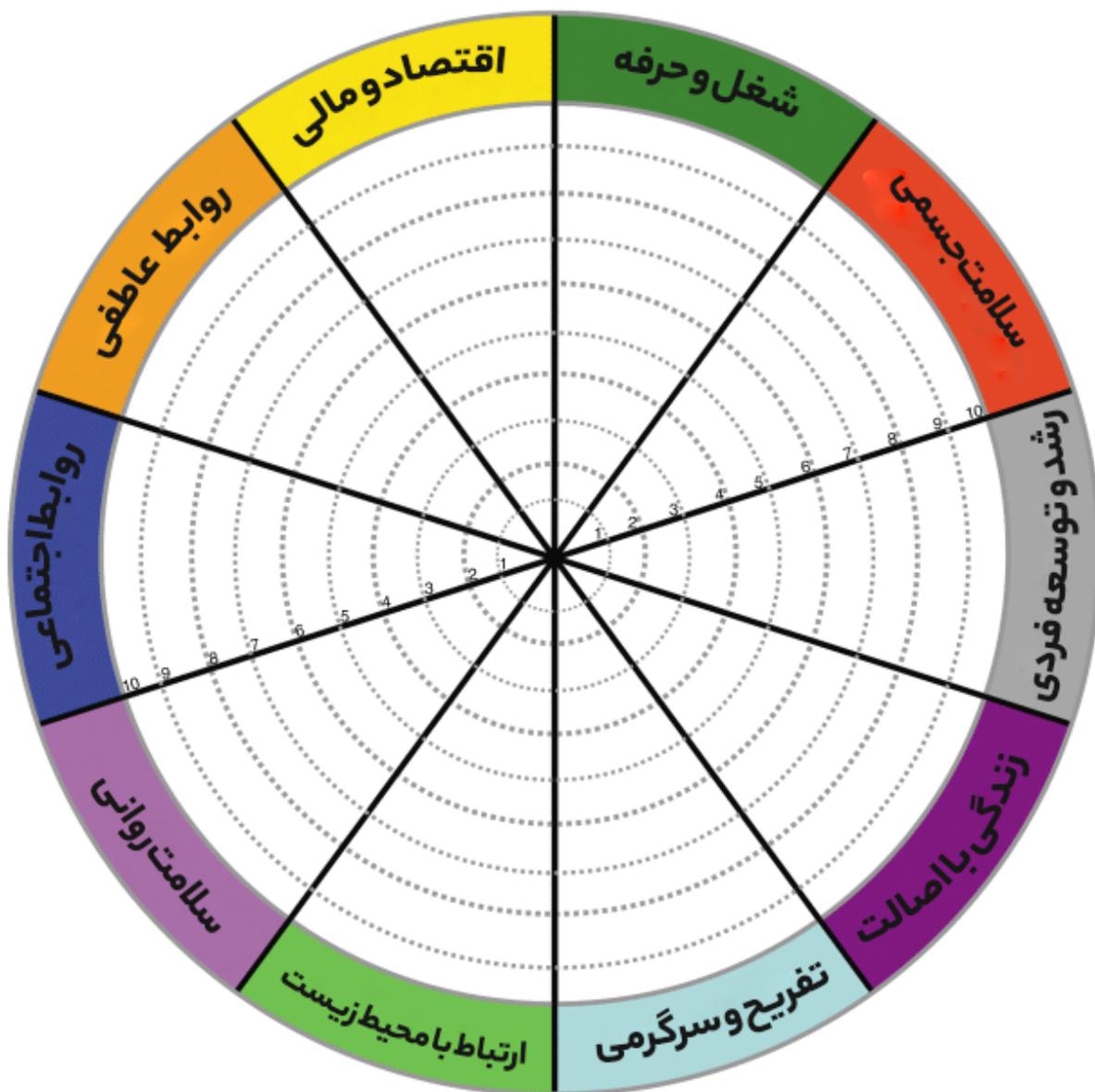
بزرگترین نگرانی ت توی این لحظه چیه؟ تصور کن این نگرانی برا یکی از دوستات پیش اومده. چه پیشنهادی براش داری؟

اهدافم برای فصل بعد

چیزهایی که قدردانش هستم

مواردی که باید بهبود پیدا کنند

# ارزیابی سالیانه





























# ارزیابی سالیانه

زمینه‌هایی که توی اون قوی عمل کردم

A series of horizontal dotted lines for writing.









# یادداشت

A large rectangular area with rounded corners, outlined in green, containing 25 horizontal dotted lines for writing.

# یادداشت

A large rectangular area with rounded corners, outlined in green, containing 25 horizontal dotted lines for writing.

# یادداشت

A large rectangular area with rounded corners, outlined in green, containing 25 horizontal dotted lines for writing.

# یادداشت

A large rectangular area with rounded corners, outlined in green, containing 25 horizontal dotted lines for writing.

# یادداشت

A large rectangular area with rounded corners, outlined in green, containing 25 horizontal dotted lines for writing.

