

تقویم انگیزشی

۱۳۹۸

شهریار مرزبان





سرشناسه	: مرزبان ، شهریار
عنوان و نام پدیدآور	: تقویم انگیزشی ۱۳۹۸ / مولف: شهریار مرزبان
مشخصات نشر	: شیراز - علم ما - اسفند ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	: ۷۰ صفحه - قطع وزیری A4
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۰۴۴-۸-۳
موضوع	: برنامه ریزی و هدف گذاری
رده بندی کنگره	: ۱۲۹۶ ب ۴۲
رده بندی دیویی	: ۱/۶۵۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۵۹۵۰۰۴



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

هشدار

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

توزیع در:

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

www.ElmeMa.com

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

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 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 مردم

عزیز زلزله زده ی کرمانشاه 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...

لطفاً

نظروپیشهادات، انتقادات خود را در صفحه

زیر اعلام کنید...

مطردریافت خبرهای خوب از موفقیت

های شما و انرژی مثبت از شما دوستان

،مستم...

[http://elmema.com/motivational
-calendar-1398/10029](http://elmema.com/motivational-calendar-1398/10029)

فهرست مطالب

تذکر	۸
مقدمه	۹
۱. اهداف	۱۰
۲. به چه کسی باید تبدیل بشی	۱۵
۳. جایزه و پاداش به خودت	۱۶
۴. برنامه ریزی مجدد ضمیر ناخودآگاه	۱۷
۵. تابلو آرزوها یا رویاها (تجسم سازی)	۱۸
۶. تغییر عادات منفی به مثبت	۱۹
۷. برنامه ریزی	۲۱
۸. آیا واقعا اینقدر سرمون شلوغه که نتونیم به هدفمون برسیم؟	۲۳
۹. چرا فقط اولش خوب و قوی پیش میریم!	۲۴
۱۰. تاثیر ورزش بر سلامت جسم و روان	۲۵
۱۱. اهمیت قدردانی و شکرگزاری	۲۶
۱۲. تاثیر پیام های انگیزشی _ مثبت اندیشی	۲۸
۱۳. اهمیت مطالعه و خواندن	۳۰
۱۴. اگر دکتر مرزبان بود چیکار می کرد؟	۳۱
۱۵. ارزیابی	۳۲
۱۶. نحوه کار با این تقویم	۳۳
۱۷. تعهد شخصی شما	۳۵
۱۸. تقویم انگیزشی ۱۳۹۸	۳۶
۱۹. کلام آخر . . .	۶۵
۲۰. سوالات متداول	۶۶

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 جا سوال داشتید یا احتیاج به کمک،

نگران نباشید، ما در کنار شما هستیم...

www.ElmeMa.com



مقدمه

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

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

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

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

مانند تقویم های سال های پیش ابتدا به تشریح اهمیت هدف گذاری، برنامه ریزی، مثبت اندیشی، تغییر عادات، اهمیت مطالعه روزانه، اهمیت ورزش و اهمیت شکرگزاری را مورد بررسی قرار دادم و در هر روز برای این موارد جایی را در نظر گرفتم که آنها را فراموش نکنید و در برنامه روزانه خود جای بدید.

در تقویم ۱۳۹۸ نسبت به تقویم های سال های پیش، موارد و سر فصل های جدیدی را هم اضافه کردم که قطعاً در موفقیت و پیشرفت شما تاثیر بسیار زیادی دارد.

در قسمت آخر کتاب مثل سایر تقویم های انگیزشی مون، تقویم سال ۱۳۹۸ 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 دائما ارزیابی، اصلاح و یا تعدیل کرد. از آنجا که، اوضاع و شرایط مرتباً در حال تغییر است و موانع پیش‌بینی نشده‌ای بر سر راه ظاهر می‌شوند، برای نایل شدن به هدف بایستی به طور واقع‌گرایانه، آمادگی مواجهه با تغییرات و موانع را داشت و هرگونه تغییر را که در راه رسیدن به هدف ضروری است، پذیرفت.

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

۵- اهداف زیادی نداشته باشید. ممکن است شما بخواهید زندگی خود را بررسی کرده و تغییرات عمده ای در آن ایجاد کنید. شما می خواهید به وزن متناسب برسید، شغل جدید پیدا کنید، رابطه های خود را بهبود ببخشید و یا به خانه و زندگی خود نظم و ترتیب ببخشید. همه اینها اهداف قابل تقدیر و بزرگی هستند، اما واقعیت این است که نمی توانید همزمان به همه آنها برسید، به جای اینکه در یک زمان روی همه این اهداف تمرکز کنید بهتر است یک یا دو هدف مهم تر را برگزیده و راه های رسیدن به آنها را نیز مشخص کنید.

اولویت بندی کنید...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

شما را در مسیر موفقیت و اهدافتان قرار می دهد.

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

شاید این سوالات برای انتخاب هدف بزرگ کمکتون کنه:

- اگر از نظر مالی کاملاً تامین بودی، چه شغلی رو انتخاب می کردی؟
- اگر توانایی انجام هر کاری رو داشتی، اون کار چی بود؟
- اگر چراغ جادو پیدا می کردی، چه رویاهایی داشتی؟

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؟



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 می‌آموزد 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 می‌کنیم: 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 می‌کنم و براشون زمان معین در نظر میگیرم.

مثلاً بعد انتشار تقویم ۱۳۹۸ بعنوان پاداش به خودم یک کتاب هدیه میدم. من کتاب رو ۱ ماه میشه که در

نظر گرفتم بخرم، ولی منتظرم موندم تا بعد از چاپ این تقویم... ☺



۴. برنامه ریزی مجدد ضمیر ناخود آگاه

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

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

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

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

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

چند مثال از جملات تاکیدی مثبت بصورت کلی:

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

من سالم و پرنرژی 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 صلح. (لبخندی کوچک را به همه هدیه دهید، تا یک دنیا انرژی دریافت کنید).

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

من در حال طراحی یک مجموعه جملات تاکیدی مثبت هستم که بصورت فایل صوتی قرار است ارایه شود.

این مجموعه قرار است بصورت محصول آموزشی به فروش برسد، ولی برای شما دوستان بصورت **رایگان**

ارسال می شود.

کافیه در سایت علم ما در قسمت تماس با ما **ایمیل تون** را وارد کنید و حتما بنویسید متقاضی فایل

مجموعه جملات تاکیدی مثبت هستید.

بعد از آماده شدن فایل بصورت **کاملا رایگان** برای شما ارسال خواهد شد.

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.

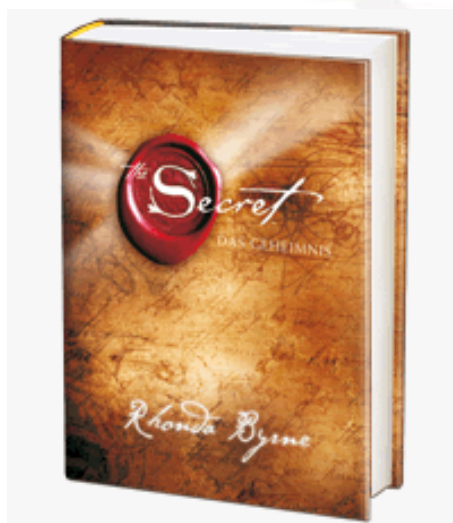
تابلو رویاها (vision-board) یا همان تابلو آرزوها (Dream-Board) یکی از قدرتمندترین تکنیک های قانون جذب است که به شما کمک می کند تا قدرتمندانه تجسم خود را در حد واقعیت در ذهن خود بست و گسترش دهید.

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

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 کامپوتر شخصیت قرار بده.



پیشنهاد می کنم [فیلم مستند انگیزشی راز](http://ELMEMA.com/the-secret-2/9817)

را بصورت کامل و رایگان از لینک زیر ببینید:

<http://ELMEMA.com/the-secret-2/9817>

۶. تغییر عادات منفی به مثبت

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

گام اول: عادات منفی و دلایل آن را بنویسید

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

گام دوم: دسته جمعی آن عادت منفی را کنار بگذارید

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

گام سوم: عادت های مثبت را جایگزین کنید

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

گام چهارم: به خودتان امتیاز دهید

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

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

گام پنجم: رکورد بزنید

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

گام ششم: به خودتان پاداش دهید

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

گام هفتم: تکرار، تکرار، تکرار!

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

گام هشتم: داشتن مربی و مشاور!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

اگر برای برنامه ریزی به مشاوره احتیاج دارید به سایت زیر مراجعه کنید،
مشاوره ۱۰۰٪ رایگان در سایت زیر توسط گروهی از اساتید و پژوهشگران جوان انجام می شود:

www.ELMEMA.com

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

نه سرمون شلوغ نیست، مدیریت زمان بلد نیستیم!

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

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

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

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

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

به همراه فایل صوتی mp3 و فایل pdf تمرینات

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

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



<http://ELMEMA.com/are-we-really-busy/9526>

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](#) و گروه علم ما را با آیدی [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 تواناییِ قدردانی ندارد نیست! شکرگزاری، پول رایجی ست که

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

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

قدردانی کنیم. - John F. Kennedy

❖ “متشکرم” بهترین مناجاتی است که هر کسی 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.

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

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

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

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

۱۳. اهمیت مطالعه و خواندن

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

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

کسی که توانایی خواندن و نوشتن را دارد و مطالعه نمی‌کند فرقی با انسان بی‌سواد ندارد...

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

از قسمت کتاب و مقالات رایگان سایت دیدن کنید:

www.ELMEMA.com

در کانال تلگرام، هر روز کتاب صوتی رایگان داریم:

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

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 می‌خوانم کمتر احساس تنهایی می‌کنم...

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 همین که شما رو مجبور به انجام کارایی می کنند که اولش فکر می کنید خوب نیست ولی بعد متوجه می شوید که چقدر براتون مهم و ضروری بودند...

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

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

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

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

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

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

سینا در زمان حال باید تجسم کنه که سینایی که ۲-۳ سال دیگه یک ورزشکار حرفه ای هست مراقب اونه و کل رفتار و تصمیمات احساسی سینای زمان حال رو کنترل میکنه...

امیدوارم متوجه شده باشید...

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

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

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

من زمان کارشناسی اهداف بزرگی داشتم و خب واقعا سخت بود که بخوام به همش پایبند باشم و پیش میومدم که از انجام کارها طفره برم و تعلل کنم

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

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

۱۵. ارزیابی

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

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

در واقع ارزیابی وسیله پاسخگویی است. فرایند ارزیابی می تواند 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 زمانی آن رسیده که دست به عمل بزنیم و سال ۱۳۹۸ رو تبدیل کنیم به سال موفقیت و پیشرفت خودمون.

۱- تعیین هدف و برنامه ریزی

طبق اصول یاد شده هدف اصلی خود را بنویسید و برای آن برنامه ریزی کنید.
هدف بلند مدت: اهداف بزرگ ما که معمولا به چندین سال نیاز دارند. (۵ تا ۱۰ سال آینده)
هدف میان مدت: پیش نیاز اهداف بلندمدت می باشد. (۳ تا ۵ سال آینده)
هدف کوتاه مدت: اهداف مربوط به سال جاری مثلا سال ۱۳۹۸ (۱ سال - سال جاری)
هدف کوتاه مدت - سه ماهیانه: مثلا فصل بهار ۱۳۹۸
هدف کوتاه مدت - ماهیانه: مثلا فروردین ۱۳۹۸
هدف کوتاه مدت - هفتگی: مثلا هفته ی اول فروردین ۱۳۹۸

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

۱۷. تعهد شخصی شما

من متعهد می شوم که در سال ۱۳۹۸ 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

۱۸. تقویم انگیزشی ۱۳۹۸

هدفم در سال ۱۳۹۸	
هدفم در سه ماه اول ۱۳۹۸	
فروردین ۱۳۹۸	
اردیبهشت ۱۳۹۸	
خرداد ۱۳۹۸	
هدفم در سه ماه دوم ۱۳۹۸	
تیر ۱۳۹۸	
مرداد ۱۳۹۸	
شهریور ۱۳۹۸	
هدفم در سه ماه سوم ۱۳۹۸	
مهر ۱۳۹۸	
آبان ۱۳۹۸	
آذر ۱۳۹۸	
هدفم در سه ماه چهارم ۱۳۹۸	
دی ۱۳۹۸	
بهمن ۱۳۹۸	
اسفند ۱۳۹۸	

	هدفم در سال ۱۳۹۸
	هدفم در سه ماه اول ۱۳۹۸
	فروردین ۱۳۹۸
	اردیبهشت ۱۳۹۸
	خرداد ۱۳۹۸

فروردین ۱۳۹۸		پیام انگیزشی	اهداف					اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
پنج شنبه	۱	امروز ذهن من در صلح و آرامش است. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
جمعه	۲	امروز من بدنم را دوست دارم و به آن اهمیت می‌دهم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
شنبه	۳	امروز دست به هرکاری که می‌زنم موفق می‌شوم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
یکشنبه	۴	امروز به هرچه دست می‌زنم فراوانی و ثروت برایم می‌آورد.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
دوشنبه	۵	امروز کار من فقط مثبت تلقی می‌شود. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
سه شنبه	۶	آیا تصویری ساخته‌اید که شما را به سمت موفقیت هدایت کند؟؟؟						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
چهارشنبه	۷	امروز من به توانایی‌هایم احترام می‌گذارم و همیشه با حداکثر پتانسیل کار می‌کنم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
پنج شنبه	۸	قدرت کامیاب بخش خدا به یکایک ثانیه‌های امروز من برکت می‌دهد تا به عالی‌ترین ثمرات نیکو برسیم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
جمعه	۹	هر دم و بازدم زندگی‌ام سرشار از نظم الهی است و من آرام و متواضع و لبریز از آرامش و تعادل هستم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
شنبه	۱۰	امروز حتما باید به کتاب خوب بخوانم. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
یکشنبه	۱۱	من با جهان در صلح هستم و آرامش الهی در من جاریست...						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
دوشنبه	۱۲	من منتظر فردا نمی‌مانم، از همین الان برای هدفم تلاش می‌کنم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
سه شنبه	۱۳	امروز به طبیعت احترام می‌گذارم و از آن انرژی می‌گیرم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
چهارشنبه	۱۴	امروز بهترین روز خداست و بهترین روز برای شروع کار... ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
پنج شنبه	۱۵	من می‌دانم که، خداوند هیچ دری را نمی‌بندد مگر اینکه در دیگری را باز کند.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
جمعه	۱۶	آرامش الهی در من جاریست...						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
شنبه	۱۷	من فردی موفق هستم و برای همه‌ی کارهایم برنامه‌ریزی می‌کنم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی

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

۲.

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

خرداد ۱۳۹۸		پیام انگیزشی	اهداف					اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
چهارشنبه	۱	امروز برای بررسی برنامه ریزی های رسیدن به اهدافم حتما از مشاورین گروه آموزشی علم ما استفاده میکنم. ☺ www.ElmeMa.com						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
پنجشنبه	۲	من می دانم که کتاب معلمی است که بدون عصا و تازیانه ما را تربیت می کند.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
جمعه	۳	امروز هر چه بیشتر عشق بورزم بیشتر مورد عشق ورزی قرار می گیرم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
شنبه	۴	خدایا، امروز زندگی ام را در دستان توانمندت قرار می دهم و به تو توکل می کنم که چراغ و هدایتگر راهم باشی.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
یکشنبه	۵	فاصله بین دیوانگی و نبوغ فقط با موفقیت اندازه گیری می شود.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
دوشنبه	۶	من منتظر فردا نمی مانم، از همین حالا برای هدفم تلاش می کنم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
سه شنبه	۷	امروز با خانواده، دوستان، آشنایان و همه با ملایمت رفتار خواهم کرد. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
چهارشنبه	۸	امروز خدا را با تمام وجود شاکرم و لبخند خدا برای آرامش دلم کافیست.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
پنجشنبه	۹	من میدانم که فرار کردن از مشکلات فقط فاصله رسیدن به راه حل را افزایش می دهد. آسانترین راه برای گریختن از مشکلات حل کردن آنها است.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
جمعه	۱۰	من به توانایی های خودم اطمینان دارم و محتاج تعریف دیگران نیستم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
شنبه	۱۱	امروز کودک درونم را عاشقانه دوست دارم و می گذارم که شفا پیدا کند. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
یکشنبه	۱۲	من می دانم که موفقیت یعنی آنچه را می خواهید بدست آورید و شادمانی یعنی از آنچه که بدست آوردید لذت ببرید.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
دوشنبه	۱۳	من می دانم که همیشه قطعی ترین راه برای موفقیت این است که یک بار بیشتر تلاش کنید.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
سه شنبه	۱۴	رمز موفقیت در دنبال کردن هدف بدون مکث و درنگ است.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
چهارشنبه	۱۵	امروز تمام تلاشم را می کنم تا یک کار بزرگ را شروع کنم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
پنجشنبه	۱۶	فرصت های کوچک همیشه مقدمه ای برای موفقیت های بزرگ است. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی

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

	هدفم در سال ۱۳۹۸
	هدفم در سه ماه دوم ۱۳۹۸
	تیر ۱۳۹۸
	مرداد ۱۳۹۸
	شهریور ۱۳۹۸

تیر ۱۳۹۸		پیام انگیزشی	اهداف						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
شنبه	۱	امروز برای بررسی برنامه ریزی های رسیدن به اهدافم حتما از مشاورین گروه آموزشی علم ما استفاده میکنم. ☺ www.ElmeMa.com							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
یکشنبه	۲	من امروز از هیچکس و هیچ چیز عیب جویی نمی کنم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
دوشنبه	۳	امروز بهترین روز خدا است... پر از زیبایی... ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
سه شنبه	۴	من کلید موفقیت را نمی دانم اما کلید شکست بدون هدف و برنامه زندگی کردن است.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
چهارشنبه	۵	من امروز تحت هر شرایطی تفکر منفی نخواهم کرد و نیمه پر لیوان را می بینم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
پنج شنبه	۶	من می دانم موفقیت کلید خوشبختی نیست. خوشبختی کلید موفقیت است. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
جمعه	۷	من امروز به همه لبخند میزنم تا دنیا به من لبخند بزند. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
شنبه	۸	من همه ی چیزی که برای موفقیت لازم است را دارم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
یکشنبه	۹	من می دانم که ذهن انسان موفق مدام با اندیشه های خوب کوک می شود.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
دوشنبه	۱۰	من می دانم اگر از کاری که انجام می دهم خرسند و راضی باشم، حتماً موفق خواهم شد.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
سه شنبه	۱۱	امروز حتماً از مطالب انرژی مثبت و موفقیت گروه علم ما (ElmeMa) استفاده میکنم و پر انرژی تر از همیشه می شوم. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
چهارشنبه	۱۲	امروز می خواهم عبوس نباشم و در برابر دیگران متبسم باشم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
پنج شنبه	۱۳	قوی بودن، تنها گزینه ی باقی برای من است.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
جمعه	۱۴	من می دانم برای رسیدن به موفقیت در هر زمینه ای، نیاز دارم که توانایی رسیدن به آن امر را در خود کشف کنم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
شنبه	۱۵	امروز می خواهم با اراده آهنین به هوای نفسم غلبه کنم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
یکشنبه	۱۶	زندگی امروز است، زندگی عشق و امید است.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
دوشنبه	۱۷	امروز من سزاوار دوست داشته شدن هستم. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی

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

مرداد ۱۳۹۸	پیام انگیزشی	اهداف							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۱	امروز برای بررسی برنامه ریزی های رسیدن به اهدافم حتما از مشاورین گروه آموزشی علم ما استفاده میکنم. ☺ www.ElmeMa.com							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۲	«شاید» و «اگر» و «اما» موانعی هستند که موفق ها از روی آن پریده اند من هم می توانم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۳	من می دانم که همیشه افراد هدفمند موفق می شوند زیرا آنها می دانند به کدام سمت بروند.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۴	من می دانم که موفقیت نصیب افرادی می شود که بیش از همه استقامت دارند.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۵	امروز برای همه دعای خیر و سلامتی خواهم کرد.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۶	من می دانم که خندیدن یک نیایش است... تا می توانی بخند. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۷	همه خوشبختی ها و موفقیت هایی که به من روی آورده از درهایی وارده شده است که آنها را به دقت بسته بودم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۸	من می دانم که موفقیت پیش رفتن در مسیر است، نه به نقطه ی پایان رسیدن.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۹	امروز از هیچکس هیچ توقعی نخواهم داشت.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۱۰	امروز من شاد شاد شاداد هستم. ☺☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۱۱	خدا در انتظار من است تا عشق، سلامتی، ثروت، آرامش و شادمانی را از گنجینه بیکرانم بردارم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۱۲	امروز زبانم را کنترل می کنم و جز عشق و محبت نمی گویم...							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۱۳	من مانند افراد موفق تمایل به تعیین اهداف نسبتاً مشکل و ریسک حساب شده دارم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۱۴	امروز با تمام وجود برادر و خواهرانم را می بوسم و از بودنشان تشکر می کنم. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۱۵	امروز یک کتاب خوب را انتخاب می کنم و می خوانم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۱۶	من مانند افراد موفق برای رسیدن به موفقیت به خود متکی هستم و مسئولیت کارهایم را می پذیرم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۱۷	امروز به آن چیزی که مربوط به من نیست کنجکاوی نخواهم کرد.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی

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

شهریور ۱۳۹۸	پیام انگیزشی	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه ۱	امروز برای بررسی برنامه ریزی های رسیدن به اهدافم حتما از مشاورین گروه آموزشی علم ما استفاده میکنم. ☺ www.ElmeMa.com			ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه ۲	من اطراف خودم را با آدم های موفق پر کردم.			ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه ۳	من با جهان در صلحم من سرشار از انرژی ام			ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه ۴	من مانند افراد موفق سوالات بهتری مطرح می کنم و در نتیجه به پاسخ های بهتری می رسم.			ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه ۵	امروز به مدت نیم ساعت، پیاده روی خواهم کرد و برنامه ورزشی خود را مورد بررسی قرار می دهم.			ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه ۶	امروز بهترین روز خداس و من پراز انرژی مثبتم و بهترین روز برای شروع کار امروز است.			ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه ۷	همه چیز به نحوه فکر و تلاش من برمی گردد.			ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه ۸	مانند شیر با قدرت و عظمت جلو برو.../ حال من امروز عالی!!!!!! لیه / چون تولدمه ☺			ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه ۹	من افراد منفی را از زندگیم حذف می کنم و همیشه شاد و پر انرژی خواهم بود.			ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه ۱۰	من خوشبخت ترینم... صدای خوشبختی را راحت می شود شنید.			ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه ۱۱	من در راه موفقیت صبر و استقامت دارم.			ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه ۱۲	امروز کمتر از همیشه از شبکه های اجتماعی استفاده خواهم کرد و بجای آن مطالعه می کنم.			ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه ۱۳	من مانند افراد موفق برای رسیدن به موفقیت دارای نظم، انضباط، برنامه ریزی و هدفمندی خاصی هستم.			ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه ۱۴	امروز با انرژی و انگیزه بیشتر به وظایفم رسیدگی خواهم کرد.			ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه ۱۵	اراده یعنی اینکه فقط تنبل نباشم... که نیستم. ☺			ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه ۱۶	من وقتم را صرف کسانی می کنم که من را در همه حال دوست دارند.			ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه ۱۷	من باید یاد بگیرم از کلمه ی نه استفاده کنم.			ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی

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

	هدفم در سال ۱۳۹۸
	هدفم در سه ماه سوم ۱۳۹۸
	مهر ۱۳۹۸
	آبان ۱۳۹۸
	آذر ۱۳۹۸

مهر ۱۳۹۸		پیام انگیزشی	اهداف						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنجایی
دوشنبه	۱	امروز برای بررسی برنامه ریزی های رسیدن به اهدافم حتما از مشاورین گروه آموزشی علم ما استفاده میکنم. ☺ www.ElmeMa.com							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنجایی
سه شنبه	۲	خدا به یکایک ثانیه های امروز برکت می دهد تا هم اکنون و همین جا به عالی ترین ثمرات نیکو برسم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنجایی
چهارشنبه	۳	اکنون چیز های پوسیده و اوضاع و شرایط کهنه و روابط فرسوده را رها می کنم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنجایی
پنج شنبه	۴	من به خدا چشم می دوزم و هدایت او را می طلبم و توانگر می شوم. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنجایی
جمعه	۵	من می دانم، پیروزی و موفقیت حق افرادی است که از شکست خود درس گرفته اند.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنجایی
شنبه	۶	من هم اکنون در میان روابط درست، افراد درست، اوضاع و شرایط درست قرار دارم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنجایی
یکشنبه	۷	اکنون مشکلاتم را به دست خدا می سپارم و خودم نیز تمام تلاش خود را به کار خواهم گرفت.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنجایی
دوشنبه	۸	به یمن جوهر غنی بی کران کائنات من هم اکنون صاحب ثروت و برکت بی کران هستم. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنجایی
سه شنبه	۹	به یمن جوهر غنی بی کران کائنات من هم اکنون دارای سلامتی روح و جسمی کامل هستم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنجایی
چهارشنبه	۱۰	طرح الهی هم اکنون برایم سلامت و ثروت و دولت و عشق و سعادت به ارمغان می آورد.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنجایی
پنج شنبه	۱۱	من هم اکنون از درآمدی مدام و قابل توجه و فراوان بر خوردارم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنجایی
جمعه	۱۲	امروز با بخشیدن کسانی که به من بدی کرده اند قوی تر می شوم. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنجایی
شنبه	۱۳	من امروز را با شادی شروع می کنم و به همه لبخند می زنم. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنجایی
یکشنبه	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	تغییر عادات	ارزنجایی
دوشنبه	۱۵	عشق الهی هم اکنون سرگرم کار است و بی درنگ عالیتین ثمرات را برایم می آفریند.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنجایی
سه شنبه	۱۶	امروز حتما از مطالب خوب سایت علم ما استفاده میکنم و پر انرژی تر از همیشه می شوم. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنجایی
چهارشنبه	۱۷	من می دانم که کارم را که آغاز کنم توانایی انجامش به دنبالش می آید.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنجایی

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

آبان ۱۳۹۸		پیام انگیزشی	اهداف					اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۱	امروز برای بررسی برنامه ریزی های رسیدن به اهدافم حتما از مشاورین گروه آموزشی علم ما استفاده میکنم. ☺ www.ElmeMa.com						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنجشنبه	۲	من از نظر روحی و معنوی آمادگی کامل را برای پذیرا شدن موهبت های الهی را دارم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۳	فقط امروز، از هیچ کس انتقاد نکرده و به نظریات دیگران هم احترام خواهم گذاشت.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۴	اکنون می دانم که خداوند می خواهد صاحب همه چیز باشم همه چیزهایی که دوست دارم. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۵	فقط امروز کارهای خود را با شور و شوق صادقانه انجام خواهم داد. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۶	من امروز از بودن فرشته ها در زندگی ام شکر گذارم. ☺☺☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۷	فقط برای امروز، در فکر تندرستی و انجام ورزش مناسب خواهم بود.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۸	من امروز خوشحال و شاد خواهم بود. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنجشنبه	۹	من امروز، نیم ساعت از وقت خود را برای خودم صرف می کنم، با خود خلوت کرده و به راز و نیاز با خدای خود می پردازم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۱۰	من امروز، سعی خواهم کرد که برای امروز زندگی کنم و نگران فردا و آینده نخواهم بود.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۱۱	من امروز، برنامه کار روزانه را دقیقاً تنظیم و به اجرا در خواهم آورد.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۱۲	من شاهکار آفرینش خداوند اعظم هستم پس باید خالق بهترین ها باشم. ☺☺☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۱۳	من می دانم که امروز همان فردای دیروز است. پس بهترینم را به اجرا می گذارم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۱۴	امروز حتما از سایت علم ما دیدن می کنم. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۱۵	من امروز، سپاسگذار از برکات و امکانات خود هستم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنجشنبه	۱۶	من از فعالیت های بزرگ هراسی ندارم زیرا هر فعالیت بزرگی را می توان به فعالیت های کوچکتر تقسیم کرد.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۱۷	خوشحالم همه چیز در راه والاترین خیر و صلاح من پیش می رود.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی

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

آذر ۱۳۹۸		پیام انگیزشی	اهداف						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
جمعه	۱	امروز برای بررسی برنامه ریزی های رسیدن به اهدافم حتما از مشاورین گروه آموزشی علم ما استفاده میکنم. ☺ www.ElmeMa.com							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
شنبه	۲	من ایمان دارم در وجود عظمت و بزرگی نهفته است.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
یکشنبه	۳	من برای موفقیت و پیشرفت همه ی چیز های لازم را دارم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
دوشنبه	۴	همواره از وجود و چهره ی من شادی. انرژی و عشق ساطع می شود.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
سه شنبه	۵	من با اقتدار زندگیم را آن گونه که می خواهم طراحی می کنم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
چهارشنبه	۶	من هرچه بیشتر می بخشم بیشتر احساس شادمانی دریافت می کنم. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
پنج شنبه	۷	انتخاب با من است. انتخاب اینکه امروز چگونه روزی باشد.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
جمعه	۸	من فراموش نمی کنم که بزرگترین سرمایه من سلامتی من است.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
شنبه	۹	دشوارترین قدم همان قدم اول است پس من قدم اول را بر می دارم. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
یکشنبه	۱۰	من در کمال آرامش بسر می برم و همواره روحیه ای شاد و چهره ای خندان دارم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
دوشنبه	۱۱	من با اقتداری خدا گونه بر روحیه و عواطف و احساسات خود کنترل دارم و آنها را مدیریت می کنم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
سه شنبه	۱۲	امروز حتما از سایت علم ما دیدن می کنم و از آن انرژی می گیرم. ☺							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
چهارشنبه	۱۳	هر روز زندگیم از هرجهت بهتر و بهتر می شود.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
پنج شنبه	۱۴	خداوند همیشه و همه جا حامی و پشتیبان من است.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
جمعه	۱۵	من بخاطر فرصت های بی شمار زندگی که به من داده شده قدردان هستم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
شنبه	۱۶	من به آینده زیبایی که در انتظارم است ایمان دارم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
یکشنبه	۱۷	اکنون نظم الهی بر جهانم استقرار می یابد و پایدار می مانم.							اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی

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

	هدفم در سال ۱۳۹۸
	هدفم در سه ماه چهارم ۱۳۹۸
	دی ۱۳۹۸
	بهمن ۱۳۹۸
	اسفند ۱۳۹۸

دی ۱۳۹۸		پیام انگیزشی	اهداف					اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
یکشنبه	۱	امروز برای بررسی برنامه ریزی های رسیدن به اهدافم حتما از مشاورین گروه آموزشی علم ما استفاده میکنم. ☺ www.ElmeMa.com						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
دوشنبه	۲	توکل من به خداست و تسلیم اراده نیکوی او هستم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
سه شنبه	۳	من کاملا سالم و سرحال و سرشار از انرژی هستم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
چهارشنبه	۴	من به یاری خداوند از هر آزمایشی سربلند بیرون می آیم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
پنج شنبه	۵	من باور دارم چون دری بسته شود دروازه ای گشوده می شود.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
جمعه	۶	اکنون زمان توفیق الهی است معجزه پس از معجزه می آید. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
شنبه	۷	هم اکنون نظم و آرامش کامل در اندیشه و کردارم برقرار می شود.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
یکشنبه	۸	کلام من نیروی معجزه گر من، و سرشار از قدرت و توانگری است.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
دوشنبه	۹	آزاد و رها هستم چون همه را می بخشم و بخشوده می شوم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
سه شنبه	۱۰	منشاء روزی من خدای من است پس با اطمینان به تلاشم ادامه می دهم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
چهارشنبه	۱۱	اکنون هر آنچه باید بدانم خدایم بر من نمایان می سازد.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
پنج شنبه	۱۲	آنچه سزاوارش باشم در پرتو لطف الهی به من داده می شود.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
جمعه	۱۳	هم اکنون به لطف الهی همه چیز و همه کس توانگرم می سازد. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
شنبه	۱۴	خلاقیت و استعدادهای خدادادی من در حد عالی و همچنان رو به افزایش است.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
یکشنبه	۱۵	امروز روز تولد توست، روزی فرخنده، پس بلند شو و با تمام وجود موفقیت را به سوی خود جذب کن.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
دوشنبه	۱۶	خدای من سرچشمه عزت است پس با اطاعت از او عزیز و عزیزتر می شوم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
سه شنبه	۱۷	امروز حتما از <u>سایت علم ما</u> دیدن می کنم و از آن انرژی می گیرم. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی

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

بهمن ۱۳۹۸		پیام انگیزشی	اهداف					اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
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	تغییر عادات	ارزنامی
چهارشنبه	۲	به یاری خدای مهربانم من هر روز سلامت تر و تندرست تر می شوم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
پنج شنبه	۳	من به آینده زیبایی که در انتظارم است ایمان دارم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
جمعه	۴	من می دانم که تلاش و تلاش و تلاش پیش نیاز موفقیت است.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
شنبه	۵	منشاء همه ی بیماری ها در فکر است. زیبا بیاندیش.... ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
یکشنبه	۶	به یاری خدای مهربانم دنیای من قشنگ تر و زیباتر می شود.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
دوشنبه	۷	من لحظه به لحظه و روز به روز از هر جهت بهتر و بهتر می شوم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
سه شنبه	۸	من امروز حتما یک کتاب خوب مطالعه می کنم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
چهارشنبه	۹	به لطف خدای مهربانم من شاد تر و ثروتمند تر خواهم شد. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
پنج شنبه	۱۰	من با قدرت بر می خیزم و قهرمان رویا های خودم می شوم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
جمعه	۱۱	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	ارزنامی
شنبه	۱۲	به لطف خدای مهربانم من خوشبخت تر می شوم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
یکشنبه	۱۳	مردم اشتباهات زندگی خود را روی هم می ریزند و از آنها غولی بوجود می آورند که نامش تقدیر است. ولی من نه!!						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
دوشنبه	۱۴	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	ارزنامی
سه شنبه	۱۵	امروز حتما از سایت علم ما دیدن می کنم و از آن انرژی می گیرم. ☺						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
چهارشنبه	۱۶	به یاری خدای مهربانم من موفق و پیروز می شوم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
پنج شنبه	۱۷	امروز من قادرم که سلامتی خودم را کنترل کنم.						اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی

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

ارزانی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف	اهداف	اهداف	اهداف	پیام انگیزشی	اسفند ۱۳۹۸
ارزانی	تغییر 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
ارزانی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف				با کمک خدا امروز را بهترین روز زندگی ام خواهم ساخت.	جمعه ۲
ارزانی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف				من با خوش بینی، سعی میکنم دستوراتی را به ذهن خود بدهم که اندیشه های مثبت شکل گیرد. ☺	شنبه ۳
ارزانی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف				امروز روز تولد دوست، روزی فرخنده، پس بلند شو و با تمام وجود موفقیت را به سوی خود جذب کن.	یکشنبه ۴
ارزانی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف				من به یاری خدای مهربان، زندگی شاد و پر باری دارم.	دوشنبه ۵
ارزانی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف				من می دانم که سعادت مند کسی است که به مشکلات و مصائب زندگی لبخند بزند.	سه شنبه ۶
ارزانی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف				من با تلاش و همت خود به خواسته هایم می رسم.	چهارشنبه ۷
ارزانی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف				تنها نشان زندگی رشد کردن است. ☺	پنجشنبه ۸
ارزانی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف				امروز من به خود درونیم اعتماد دارم و معتقدم که مرا به راه درست هدایت می کند.	جمعه ۹
ارزانی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف				به لطف الهی امروز حاکم بر سرنوشت خود خواهم بود.	شنبه ۱۰
ارزانی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف				امروز با جهان درحالت صلح و آشتی بسر می برم.	یکشنبه ۱۱
ارزانی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف				به لطف الهی امروز از وقتم به بهترین شکل استفاده خواهم کرد.	دوشنبه ۱۲
ارزانی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف				امروز خودم رو دوست دارم و همین گونه که هستم می پذیرم. ☺	سه شنبه ۱۳
ارزانی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف				به لطف الهی امروز از تمام توانایی خود برای رسیدن به اهدافم استفاده می کنم.	چهارشنبه ۱۴
ارزانی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف				من امروز یک درخت می کارم و از این کارم انرژی می گیرم.	پنجشنبه ۱۵
ارزانی	تغییر 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. ☺	جمعه ۱۶
ارزانی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف				امروز می خواهم تلویزیون تماشا نکنم و اراده ام را مورد سنجش قرار دهم! بجای آن کتاب بخوانم.	شنبه ۱۷

یکشنبه	۱۸	امروز بصیرت درونی من همواره روشن و متمرکز است.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
دوشنبه	۱۹	تنها راهی که به شکست می انجامد، تلاش نکردن است.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
سه شنبه	۲۰	امروز حتما از سایت علم ما دیدن می کنم و از آن انرژی می گیرم. ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
چهارشنبه	۲۱	به لطف الهی امروز خدا را شاهد و ناظر اعمالم میبینم و هیچ گناهی نمی کنم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
پنج شنبه	۲۲	من منحصر به فردم. دوست می دارم و دوست داشته می شوم و آزادم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
جمعه	۲۳	من به جای فکر کردن به نداشته هایم به این فکر می کنم که چطور از داشته هایم استفاده کنم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
شنبه	۲۴	من لحظه به لحظه و روز به روز از هر جهت بهتر و بهتر می شوم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
یکشنبه	۲۵	امروز برای انجام فعالیت هایم سرشار از انرژی هستم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
دوشنبه	۲۶	امروز من در تماس با احساساتم هستم و آنها را می پذیرم. ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
سه شنبه	۲۷	من به لطف خدا همه ی چیزهایی که دوست دارم را بدست می آورم.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
چهارشنبه	۲۸	امروز دور من را انسان های سرشار از عشق و با ملاحظه احاطه کرده اند.	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
پنج شنبه	۲۹	از اینکه سال ۱۳۹۷ با نزدیک شدن به اهدافم به پایان رسید، خوشحالم و مطمئنم در سال جدید حتما به همه ی اهدافم میرسم... ☺ ☺ ☺	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
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 ۱۳۹۹ 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 ☺

۱۹. کلام آخر...

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

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

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

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

دوستان شما

شهریار مرزبان

برای ارتباط با نویسنده و دیدن رزومه و سایر کتاب‌های شهریار مرزبان

وارد لینک زیر شوید:

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

۲۰. سوالات متداول

من چون یک هدف مهمتر دارم میخوام فقط و فقط تمرکز روی اون باشه و بقیه کارهای 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 شماست و آیتم‌ها 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، راه‌های ارتباطی با من رو پیدا می‌کنید. 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 A5 نیست، اینجوری جا گیر است؟

نمی‌شد کل آیتم‌ها رو مد نظر قرار داد و شما می‌توانید فقط از جدول‌ها پرینت تهیه کنید و اون‌ها رو تا کنید و با خودتون همراه داشته باشید. البته در نسخه چاپی جدول‌ها فرق داره و سایز هم A5 است.

چرا کتاب چاپی نیست؟

کتاب چاپی امسال به چاپ رسید ولی فقط بصورت سفارشی بود و مجموعه‌های کاری بزرگ برای پرسنل خود سفارش دادند. ولی سال آینده 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! چیزهای 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 کارهای بهتر و بزرگتری انجام بدم.



گروه علمی، پژوهشی،
آموزشی و مشاوره‌ای 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 زمینه‌ای
مشاوره رایگان
هر هفته مسابقه و جایزه
تست‌های خودشناسی رایگان
به سایت علم ما سر بزنید، پشیمون نمی‌شید ☺

www.ELMEMA.com



در کانال تلگرام علم ما:

هر روز کتاب صوتی

هر دوشنبه و جمعه کتاب و مقالات آموزشی رایگان

هر روز مشاوره رایگان

<https://t.me/ElmeMa>



در اینستاگرام علم ما:

هر روز مطالب انگیزشی

هر روز مطالب موفقیت

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

با عضویت در کانال تلگرام گروه آموزشی علم ما،

هر روز خود را با انرژی شروع کنید.

روی عکس کلیک کنید و عضو کانال تلگرام ما شوید

دنیای متعلق به کسانی است که برای بیدار شدنشان هدف دارند

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

روی عکس کلیک کنید و عضو کانال تلگرام ما شوید

شاد زیستن
نگات آموزشی
کلیپ انگیزشی
مشاوره رایگان
معرفی کتاب
معمود
هدف
انرژی
محبت
توانمندسازی
مهارت‌های زندگی
مطالب انگیزشی
داستان کوتاه و آموزنده
آموزش رایگان
کتاب صوتی
پیروز شدن
لحظه رسیدن
موفقیت
بهرتین ها برای شما

<https://telegram.me/ElmeMa>

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

www.ElmeMa.com

رمزینه های گروه آموزشی علم ما

اینستاگرام

کانال تلگرام

وب سایت

