






















										۱
										ع
										ک






										
										
										۱
										ع
										ک





										
										
										۱
										ع
										ک

										
										
										۱
										ع
										ک

										
										
										۱
										ع
										ک

										
										
										۱
										ع
										ک

										
										
										۱
										ع
										ک

										
										
										۱
										ع
										ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنیم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهیم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنیم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
مشکل	علت مشکل	راه حل ها	کاری که ناراحتم کرد	حسرت ها

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه