

برای رویاهات پاتو از گلیمت درازتر کن

تاریخ: شنبه.... تا جمعه....

هفته:

درس	شنبه	یک شنبه	دو شنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه	جمع کل	رضایت از روز (از ۱ تا ۱۰)
									میزان رضایت از شنبه
									میزان رضایت از یکشنبه
									میزان رضایت از دوشنبه
									میزان رضایت از سه شنبه
									میزان رضایت از چهارشنبه
									میزان رضایت از پنج شنبه
									میزان رضایت از جمعه
									اگه حالت خوب نیست پیا صفحه ۳
جمع کل									زمان استفاده از گوشی با برنامه stay focused اندازه گیری شود
فوق برنامه									
گوشی									
خواب									تایم دقیق خواب و بیداری یادداشت شود

خواست باشه تا اونجا که میتونی با یک برنامه پیش بری و بهش پایبند باشی چند برنامه ای بودن تو رو به نتیجه نمیرسونه

دکتر دانیال حبیبان

صفحه بررسی و تصمیم گیری

تصمیم گیری روزانه :

روزهای هفته	از صبح تا نهار	از نهار تا شام	بعد از شام
شنبه			
یکشنبه			
دو شنبه			
سه شنبه			
چهارشنبه			
پنجشنبه			
جمعه			

نکات مثبت کارت در این هفته چیا بود؟

- 1-
- 2-
- 3-

نکات منفی کارت در این هفته چیا بود؟

- 1-
- 2-
- 3-

سخت کوشی و تلاش زیاد ویژگی مشترک همه آدم های موفقه

.....

.....

.....

.....

.....

مهم: ←

تصمیمات اصلی برای هفته آینده
(با توجه به دو قسمت قبلی)

برای رویاهات پاتواز گلیمت درازتر کن

- خیلی وقتا پیش میاد حالمون خوب نباشه یا اوضاع و احوال مون اوکی نباشه، دلیلشم میتونه خیلی متفاوت باشه از حرف ناامید کننده اطرافیان گرفته تا نتیجه ای که دلت میخواست را نگرفته باشی، اینجا باید حواست باشه اگه نتونی احساساتت رو مدیریت کنی اون نتیجه ای که دوست داری بگیری رو نمیگیری.
- برای اینکه از این وضعیت پیای بیرون دو راهکار بهت میگویم که میتونه خیلی بهت کمک کنه:

➤ اولین راهکار مدیتیشن تحقیقات علمی خیلی زیاد نشان داده که مدیتیشن میتونه خیلی موثر باشه و اگر به صورت مداوم مدیتیشن را انجام بدی باعث میشه تمرکزت بیشتر بشه و از طرف دیگه یاد بگیری احساساتت رو کنترل کنی کار خیلی سختیم نیست

➤ مورد دوم ژورنال نویسی، توی این تمرین حس و حالی که الان داری رو واسه خودت مینویسی و توضیحش میدی، این نوشتن باعث میشه ذهنت منظم تر بشه و اون فکرای ناامید کننده تو ذهنت تخلیه بشه و حالت بهتر بشه ازین جای خالی پایین میتونی واسه اینکار استفاده کنی.

..... ➤

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

دکتر دانیال حبیبیان