

## برنامه روزانه من

تاریخ:

رفتار یا مهارتی که امروز تمرین میکنم:



مواردی که امروز باید به یاد داشته باشیم انجام دهم:

هدف من چیست؟



چه موانعی بر سر راه هدف وجود دارد؟



تا اکنون..... روز است که روزانه یکساعت به فعالیت ..... در راستای هدفم میپردازم.

این موارد ذهن من را بخود مشغول کرده؟ چه ترسهایی دارم؟



این برنامه ها را در راستای سلامتی خودم انجام میدهم:

اهدافی که باید تا یکسال دیگر به آنها دست یابم:

فعالیت ها و مهارتهایی که برای دستیابی به اهداف بلند مدت باید انجام دهم:

-1

-1

-2

-2

-3

-3

-4

تماس های ضروری امروز:

[www.tehrannlp.com](http://www.tehrannlp.com)

خانه ان ال پی ایران