

تقویم انگیزشی

۱۳۹۸



شهریار مرزبان



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



پرتله ریزی
هدف گذاری
عادات مثبت
چک لیست موفقیت
موفقیت
انگیزشی
شکرگزاری
مثبت اندیشی

بسم الله الرحمن الرحيم

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، 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، آموزشی، 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...

علم ما

لطفاً

نظروپیشهادات، استعدادات خود را در صفحه

زیر اعلام کنید...

منظر دریافت خبرهای خوب از موفقیت

های شما و انرژی مثبت از شما دوستان

، مستم...

<http://elmema.com/motivational-calendar-1398/10029>

فهرست مطالب

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

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 کاملا 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 قطعا 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 پرسید: «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 هدف‌نهایی 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 مرتبا 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 تغییری را که در راه رسیدن به هدف ضروری است، پذیرفت.

۴- دقیقا توضیح دهید که چه می خواهید. به طور مشخص صحبت کنید. اگر می خواهید درآمد خود را افزایش دهید، دقیقا 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، مثلا 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 مطمئنا 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. مثلا اگر میخواهید 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 کاملا 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 هدف‌های عالی‌تان خدمتی نمی‌کنند 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 می‌شوید.

جملات تاکیدی مثبت را در حالیکه به خودتان در آینه نگاه می‌کنید، 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.

مثلاً: کسی که هدفش این است که بزرگترین عکاس دنیا بشه، باید هر روز به خود بگه من بهترین و بزرگترین عکاس دنیا هستم، عکس‌های 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 پرانرژی‌ام (همه‌ی ما آرزوی سلامتی داریم چرا که سلامتی مهم‌ترین نعمت در زندگی است).

بهترین اتفاقات به سمت من می‌آیند. (به هر چی باور داشته باشید، رخ می‌دهد).

من با جهان در صلحم. (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 ارائه شود.

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

ارسال می‌شود.

کافیست 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 کاملاً 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.

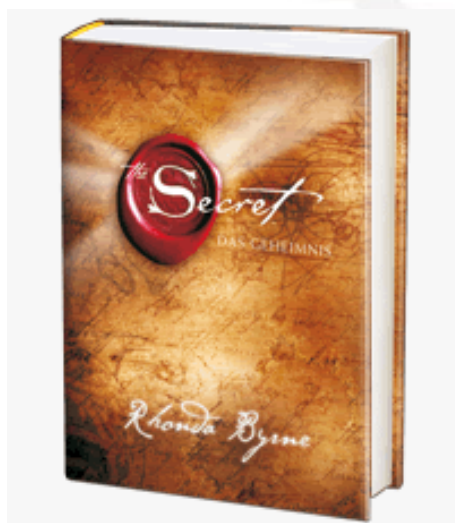
تابلو رویاها (vision-board) یا همان تابلو آرزوها (Dream-Board) یکی از قدرتمندترین تکنیک های قانون جذب است که به شما کمک می کند تا قدرتمندانه تجسم خود را در حد واقعیت در ذهن خود بست و گسترش دهید.

وقتی چیزی رو که می‌خواهی تجسم کنی، بهترین مربی ها، بهترین اسباب و وسیله به سمتت جذب می شوند و آدم هایی رو سر راحت قرار میدهند که سریعتر به هدفت برسی...

بر اساس اهداف و خواسته هات: عکسی از چیز هایی که می‌خواهی تهیه کن و همه چیز هایی که می‌خواهی 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 اتاق 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 کاملا دقیق بشناسید که اصطلاحا 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. مثلا 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 (مثلا 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 موفق‌تری 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 حتماً 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

John F. Kennedy - قدردانی کنیم.

❖ “متشکرم” بهترین مناجاتی است که هر کسی توانایی بیان آن را دارد. من زیاد از آن استفاده می کنم.

Alice Walker - تشکر بیانگر شدیدترین قدردانی ها، فروتنی و درک شماست.

❖ 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

Margaret Cousins - آن را در قالب کلمات بگنجانید.

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 خوبیهها 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 برمیخیزیم 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 خواهیم 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 مخصوصاً 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 آنها را 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. نمی‌گوییم 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 پی سواد 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 می‌کرد؟

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 همینه که شما رو مجبور به انجام کارایی می‌کنند که اولش فکر می‌کنید خوب نیست ولی بعد متوجه می‌شوید که چقدر براتون مهم و ضروری بودند...

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

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

مشاور و مربی‌ها هم دقیقاً همین کارو می‌کنند، شما رو مجبور به کاری می‌کنند که براتون خوبه و میدوند که توانایی انجامش هم دارید ولی شما حس و حالشو ندارید...

ازت میخوام خودت والدین خودت باشی، مخصوصاً وقتی میخوای بر اساس حس و حالت تصمیم‌گیری 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:

مثلاً سینا دوست داره به تناسب اندام برسه و ورزشکار حرفه‌های بشه

سینا در زمان حال باید تجسم کنه که سینایی که ۲-۳ سال دیگه یک ورزشکار حرفه‌ای 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 می‌کنی 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 موقع‌ها به خودم میگفتم: **اگر دکتر مرزبان بود الان چه تصمیمی میگرفت؟**

و خودمو مجبور می‌کردم 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 منفیه، 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 زمان 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 راه...

۳- شکرگزاری و جملات تاکیدی مثبت مربوط به ضمیر ناخودآگاه

شکرگزاری و ارسال انرژی مثبت معجزه می کند...
فقط کافیست 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	آرزوهای
پنجشنبه	۱	امروز ذهن من در صلح و آرامش است. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای
جمعه	۲	امروز من بدتم را دوست دارم و به آن اهمیت می دهم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای
شنبه	۳	امروز دست به هرکاری که میزنم موفق می شوم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای
یکشنبه	۴	امروز به هرچه دست میزنم فراوانی و ثروت برایم میاورد.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای
دوشنبه	۵	امروز کار من فقط مثبت تلقی می شود. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای
سهشنبه	۶	آیا تصویری ساخته اید که شما را به سمت موفقیت هدایت کند؟؟؟		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای
چهارشنبه	۷	امروز من به توانایی هایم احترام می گذارم و همیشه با حداکثر پتانسیل کار میکنم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای
پنجشنبه	۸	قدرت کامیاب بخش خدا به یکایک ثانیه های امروز من برکت می دهد تا به عالی ترین ثمرات نیکو برسیم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای
جمعه	۹	هر دم و بازدم زندگی ام سرشار از نظم الهی است و من آرام و متواضع و لبریز از آرامش و تعادل هستم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای
شنبه	۱۰	امروز حتما باید به کتاب خوب بخوانم. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای
یکشنبه	۱۱	من با جهان در صلح هستم و آرامش الهی در من جاریست...		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای
دوشنبه	۱۲	من منتظر فردا نمی مانم، از همین الان برای هدفم تلاش میکنم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای
سهشنبه	۱۳	امروز به طبیعت احترام می گذارم و از آن انرژی می گیرم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای
چهارشنبه	۱۴	امروز بهترین روز خداست و بهترین روز برای شروع کار... ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای
پنجشنبه	۱۵	من می دانم که، خداوند هیچ دری را نمی بندد مگر اینکه در دیگری را باز کند.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای
جمعه	۱۶	آرامش الهی در من جاریست...		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای
شنبه	۱۷	من فردی موفق هستم و برای همه ی کار هایم برنامه ریزی می کنم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	آرزوهای

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

ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز من مسئولیت رشد معنوی خودم را بر عهده می‌گیرم.	۱۸	چهارشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					آیا از خود پرسیده‌اید که به راستی موفقیت چیست و برای رسیدن به آن چه باید کرد؟	۱۹	پنج‌شنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					وقتی کسی به زندگیتان وارد می‌شود، خدا او را به دلیلی می‌فرستد. یا برای درس گرفتن از او یا برای ماندن با او برای همیشه.	۲۰	جمعه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					زیبایی به معنای صورت زیبا داشتن نیست، بلکه به معنای داشتن ذهن، قلب و روح زیبا است.	۲۱	شنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من به خدا چشم میدوزم و هدایت او را می‌طلبم و توانگر می‌شوم.	۲۲	یکشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					با استعداد کم اما پشتکار متوسط به هر چه خواهید می‌رسید.	۲۳	دوشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروزم را با لبخند شروع می‌کنم و برای اطرافیانم بهترین هارو آرزو می‌کنم.	۲۴	سه‌شنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز با بخشیدن کسانی که به من بدی کرده‌اند قوی‌تر می‌شوم. ☺	۲۵	چهارشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من از نظم الهی سرشارم من اکنون در نظم متعالی قرار دارم.	۲۶	پنج‌شنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من می‌دانم که خداوند به هر پرنده‌ای دانه‌ای می‌دهد ولی آنرا داخل لانه اش قرار نمی‌دهد.	۲۷	جمعه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز باید جوانی کنم... باید شالادی کنم و از زندگیم لذت ببرم.	۲۸	شنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					زندگی امروز است، زندگی عشق و امید است.	۲۹	یکشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز من سزاوار دوست داشته شدن هستم. ☺	۳۰	دوشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من خوشبختم و چیزهایی که باعث ناراحتیم می‌شود را رها می‌کنم.	۳۱	سه‌شنبه
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							ارزایی
پنجشنبه	۲	من می دانم که کتاب معلمی است که بدون عصا و تازیانه ما را تربیت می کند.							ارزایی
جمعه	۳	امروز هر چه بیشتر عشق بوزم بیشتر مورد عشق و رزی قرار می گیرم.							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.							ارزایی
یکشنبه	۵	فاصله بین دیوانگی و نبوغ فقط با موفقیت اندازه گیری می شود.							ارزایی
دوشنبه	۶	من منتظر فردا نمی مانم، از همین حالا برای هدفم تلاش می کنم.							ارزایی
سه شنبه	۷	امروز با خانواده، دوستان، آشنایان و همه با ملایمت رفتار خواهم کرد. ☺							ارزایی
چهارشنبه	۸	امروز خدا را با تمام وجود شاکرم و لبخند خدا برای آرامش دلم کافیست.							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.							ارزایی
جمعه	۱۰	من به توانایی های خودم اطمینان دارم و محتاج تعریف دیگران نیستم.							ارزایی
شنبه	۱۱	امروز کودک درونم را عاشقانه دوست دارم و می گذارم که شفا پیدا کند. ☺							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.							ارزایی
دوشنبه	۱۳	من می دانم که همیشه قطعی ترین راه برای موفقیت این است که یک بار بیشتر تلاش کنید.							ارزایی
سه شنبه	۱۴	رمز موفقیت در دنبال کردن هدف بدون مکث و درنگ است.							ارزایی
چهارشنبه	۱۵	امروز تمام تلاشم را می کنم تا یک کار بزرگ را شروع کنم.							ارزایی
پنجشنبه	۱۶	فرصت های کوچک همیشه مقدمه ای برای موفقیت های بزرگ است. ☺							ارزایی

ارزیابی	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
ارزیابی	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
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					زندگی من سرشار از خوشبختی و شادی می باشد. ☺	۱۹	یکشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز ما شاد شاد شاد هستیم و برای رسیدن به اهدافم سخت تلاش می کنم.	۲۰	دوشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من امروز لیستی از موهبت های خداوند تهیه می کنم... اولیش: دیدن صبح زیبا...	۲۱	سه شنبه
ارزیابی	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
ارزیابی	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	پنجشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					از موفقیت دیگران همان قدر خوشحال باش که از موفقیت خودت خشنود می شوی.	۲۴	جمعه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز دوستی مطمئن و بسیار خوبی خواهم بود.	۲۵	شنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					کسی به موفقیت دست می یابد که خوب زندگی کند، زیاد بخندد و زیاد دوست بدارد. ☺	۲۶	یکشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					فرمول موفقیت من: تلاش، تلاش و تلاش...	۲۷	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. ☺	۲۸	سه شنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من اشتباهات خود را پله هایی برای رسیدن به موفقیت های بزرگ در آینده می دانم.	۲۹	چهارشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز به هیچ قیمتی پرخاشگری نمی کنم.	۳۰	پنجشنبه
ارزیابی	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	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
یکشنبه	۲	من امروز از هیچکس و هیچ چیز عیب جویی نمی کنم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
دوشنبه	۳	امروز بهترین روز خدا است... پر از زیبایی... ☺	اهداف	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	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	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
پنجشنبه	۶	من می دانم موفقیت کلید خوشبختی نیست. خوشبختی کلید موفقیت است. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
جمعه	۷	من امروز به همه لبخند میزنم تا دنیا به من لبخند بزند. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
شنبه	۸	من همه ی چیزی که برای موفقیت لازم است را دارم.	اهداف	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	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	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
سه شنبه	۱۱	امروز حتما از مطالب انرژی مثبت و موفقیت گروه علم ما (ElmeMa) استفاده میکنم و پر انرژی تر از همیشه می شوم. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
چهارشنبه	۱۲	امروز می خواهم عبوس نباشم و در برابر دیگران متبسم باشم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
پنجشنبه	۱۳	قوی بودن، تنها گزینه ی باقی برای من است.	اهداف	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	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
شنبه	۱۵	امروز می خواهم با اراده آهنین به هوای نفسم غلبه کنم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
یکشنبه	۱۶	زندگی امروز است، زندگی عشق و امید است.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی
دوشنبه	۱۷	امروز من سزاوار دوست داشته شدن هستم. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزایی

ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من می دانم حداقل شرط لازم برای موفقیت در هر زمینه ای یادگیری مداوم است.	۱۸	سه شنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز می خواهیم وجدانم را شاهد و ناظر تمام اعمالم بدانم. ☺	۱۹	چهارشنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من می دانم موفقیت یعنی ساختن امروز برای فردای بهتر.	۲۰	پنج شنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من با اراده و هدفم می توانم در برابر هر کسی ایستادگی کنم.	۲۱	جمعه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز روز مطالعه است. کتاب می خوانم برای رشد و پیشرفت خودم.	۲۲	شنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز به هیچکس حسادت نخواهم کرد.	۲۳	یکشنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من هر روز صبح بین ترس و ایمان، ایمان را انتخاب می کنم. ☺	۲۴	دوشنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					خدایا ممنونم بابت این همه لطف و محبت من خوشبخت ترینم...	۲۵	سه شنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من امروز هیچ کار بیهوده ای انجام نخواهم داد.	۲۶	چهارشنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من می دانم در هر نا امیدی و شکستی، باید به دنبال درسی با ارزش باشم.	۲۷	پنج شنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز من شاد شاد شاد هستم. ☺☺	۲۸	جمعه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من موفقیت و آینده پر بار خودم را حس می کنم و به زودی به آن می رسم.	۲۹	شنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز به حق و حقوق دیگران در هر زمینه ای احترام خواهم گذاشت.	۳۰	یکشنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من می دانم که موفقیت در تلاش جان می گیرد نه در پیروزی.	۳۱	دوشنبه
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	تفسیر 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	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۲	«شاید» و «اگر» و «اما» موانعی هستند که موفق ها از روی آن پرده اند من هم می توانم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
پنجشنبه	۳	من می دانم که همیشه افراد هدفمند موفق می شوند زیرا آنها می دانند به کدام سمت بروند.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
جمعه	۴	من می دانم که موفقیت نصیب افرادی می شود که بیش از همه استقامت دارند.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
شنبه	۵	امروز برای همه دعای خیر و سلامتی خواهم کرد.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۶	من می دانم که خندیدن یک نیایش است... تا می توانی بخند. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر 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	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۸	من می دانم که موفقیت پیش رفتن در مسیر است، نه به نقطه ی پایان رسیدن.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۹	امروز از هیچکس هیچ توقعی نخواهم داشت.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
پنجشنبه	۱۰	امروز من شاد شاد شاد هستم. ☺☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
جمعه	۱۱	خدا در انتظار من است تا عشق، سلامتی، ثروت، آرامش و شادمانی را از گنجینه بیکرانم بردارم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
شنبه	۱۲	امروز زبانم را کنترل می کنم و جز عشق و محبت نمی گویم...	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۱۳	من مانند افراد موفق تمایل به تعیین اهداف نسبتاً مشکل و ریسک حساب شده دارم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۱۴	امروز با تمام وجود برادر و خواهرانم را می بوسم و از بودنشان تشکر می کنم. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۱۵	امروز یک کتاب خوب را انتخاب می کنم و می خوانم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۱۶	من مانند افراد موفق برای رسیدن به موفقیت به خود متکی هستم و مسئولیت کارهایم را می پذیرم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی
پنجشنبه	۱۷	امروز به آن چیزی که مربوط به من نیست کنجکاو می شوم نخواهم کرد.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عادات	ارزیابی

ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف				امروز در حد توانم به نیازمندان کمک خواهم کرد.	۱۸	جمعه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف				آرامش الهی در من جاریست... ☺	۱۹	شنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف				امروز برای همه ی مردم دنیا عشق و خوشبختی را آرزو می کنم.	۲۰	یکشنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف				امروز از هیچکس و هیچ چیز انتقاد نخواهم کرد. در عوض فقط تعریف می کنم.	۲۱	دوشنبه
ارزیابی	تفسیر 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	تفسیر 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	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف				امروز به دوستان صمیمی ام پیام می دهم و از بودنشان تشکر می کنم.	۲۴	پنج شنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف				امروز من با خودم در صلح و آشتی هستم.	۲۵	جمعه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف				من بسیار توانا، باهوش و خلاق هستم... من لیاقت بهترین ها رو دارم.	۲۶	شنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف				من برای کار هایی که انجام می دهم شور و هیجان دارم. ☺	۲۷	یکشنبه
ارزیابی	تفسیر 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	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف				زندگی امروز است، زندگی عشق و امید است، زندگی جاریست...	۲۹	سه شنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف				امروز در هر شغلی که هستم به بهترین شکل خدمت خواهم کرد.	۳۰	چهارشنبه
ارزیابی	تفسیر 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											

شهر یور 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	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۲	من اطراف خودم را با آدم های موفق پر کردم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۳	من با جهان در صلحم من سرشار از انرژی ام	اهداف	اهداف	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.	اهداف	اهداف	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.	اهداف	اهداف	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.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنجشنبه	۷	همه چیز به نحوه فکر و تلاش من برمی گردد.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۸	مانند شیر با قدرت و عظمت جلو برو...! حال من امروز عالی!!!!!! لیه / چون تولدمه ☺	اهداف	اهداف	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.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۱۰	من خوشبخت ترینم... صدای خوشبختی را راحت می شود شنید.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۱۱	من در راه موفقیت صبر و استقامت دارم.	اهداف	اهداف	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.	اهداف	اهداف	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.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنجشنبه	۱۴	امروز با انرژی و انگیزه بیشتر به وظایفم رسیدگی خواهم کرد.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۱۵	اراده یعنی اینکه فقط تنبل نباشم... که نیستم. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۱۶	من وقتم را صرف کسانی می کنم که من را در همه حال دوست دارند.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۱۷	من باید یاد بگیرم از کلمه ی نه استفاده کنم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی

ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز با انرژی بیشتر و مثبت تر صحبت خواهیم کرد.	۱۸	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. 😊	۱۹	سه شنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز کارهایم را اولویت بندی می کنم و آنها را انجام می دهم.	۲۰	چهارشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز تا جای ممکن در مصرف هر نوع انرژی صرفه جویی خواهم کرد.	۲۱	پنج شنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					آیا امروز از جایی که هستی احساس رضایت داری؟	۲۲	جمعه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز به دل طبیعت خواهم رفت و از وجود این نعمت استفاده خواهم کرد.	۲۳	شنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز بیشتر به یاد خداوند هستم و از گناهانم توبه می کنم.	۲۴	یکشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز بهترین خودم رو به اجرا می گذارم...	۲۵	دوشنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز وقت مطالعه است... من حتما امروز مطالعه می کنم. 😊	۲۶	سه شنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من برای رسیدن به موفقیت از فرصت ها استفاده می کنم.	۲۷	چهارشنبه
ارزیابی	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.	۲۸	پنج شنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من مسئول زندگیم هستم و همیشه از قدرت لازم برای مفید بودن و لذت بردن برخوردار خواهم بود.	۲۹	جمعه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من مانند افراد موفق برای رسیدن به موفقیت عملکرد خود را بازبینی و تصحیح می کنم.	۳۰	شنبه
ارزیابی	تغییر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز یک مرور کلی به اهداف و خواسته هایم خواهم داشت و آنها را مکتوب می کنم.	۳۱	یکشنبه
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	ارزیابی
دوشنبه	۱	امروز برای بررسی برنامه ریزی های رسیدن به اهدافم حتما از مشاورین گروه آموزشی علم ما استفاده میکنم. ☺ www.ElmeMa.com	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۲	خدا به یکایک ثانیه های امروزم برکت می دهد تا هم اکنون و همین جا به عالی ترین ثمرات نیکو برسم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۳	اکنون چیز های پوسیده و اوضاع و شرایط کهنه و روابط فرسوده را رها می کنم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۴	من به خدا چشم می دوزم و هدایت او را می طلبم و توانگر می شوم. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۵	من می دانم، پیروزی و موفقیت حق افرادی است که از شکست خود درس گرفته اند.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۶	من هم اکنون در میان روابط درست، افراد درست، اوضاع و شرایط درست قرار دارم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۷	اکنون مشکلاتم را به دست خدا می سپارم و خودم نیز تمام تلاش خود را به کار خواهم گرفت.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۸	به یمن جوهر غنی بی کران کائنات من هم اکنون صاحب ثروت و برکت بی کران هستم. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۹	به یمن جوهر غنی بی کران کائنات من هم اکنون دارای سلامتی روح و جسمی کامل هستم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۱۰	طرح الهی هم اکنون برایم سلامت و ثروت و دولت و عشق و سعادت به ارمغان می آورد.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
پنج شنبه	۱۱	من هم اکنون از درآمدی مدام و قابل توجه و فراوان بر خوردارم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
جمعه	۱۲	امروز با بخشیدن کسانی که به من بدی کرده اند قوی تر می شوم. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
شنبه	۱۳	من امروز را با شادی شروع می کنم و به همه لبخند می زنم. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
یکشنبه	۱۴	زندگی من از نظر مالی و روحی روز به روز بهتر و در آمد و عشق من بیشتر می شود.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
دوشنبه	۱۵	عشق الهی هم اکنون سرگرم کار است و بی درنگ عالیترین ثمرات را برایم می آفریند.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
سه شنبه	۱۶	امروز حتما از مطالب خوب سایت علم ما استفاده میکنم و پراترزی تر از همیشه می شوم. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی
چهارشنبه	۱۷	من می دانم که کارم را که آغاز کنم توانایی انجامش به دنبالش می آید.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزیابی

ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من برای رسیدن به موفقیت به خود متکی هستم و مسئولیت کارهایم را می پذیرم.	۱۸	پنج شنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					خداوند همیشه و همه جا حامی و پشتیبان من است.	۱۹	جمعه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز زندگی عالی و بی نظیری را تجربه خواهم کرد. ☺	۲۰	شنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز حتما در زمینه کاری ام مطالعه می کنم و موفق تر از قبل می شوم.	۲۱	یکشنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من امروز به همه لبخند می زنم و شادتر از همیشه هستم. ☺	۲۲	دوشنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز مواد غذایی سالم و مفید استفاده خواهم کرد و در کنار خانواده امروز رو شاد می گذروم.	۲۳	سه شنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من هر روز صبح بین ترس و ایمان، ایمان را انتخاب می کنم.	۲۴	چهارشنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					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.	۲۵	پنج شنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز بهترین روز خدا است... پر از زیبایی... ☺	۲۶	جمعه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من امروز شاد شاد هستم و از کائنات انرژی مثبت دریافت میکنم. ☺	۲۷	شنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					خداوندا من را به معشوقم روز به روز نزدیک تر و مرا هر روز لایق تر از دیروز بگردان.	۲۸	یکشنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز برای همه ی مردم شفای الهی و ثروت رو ارزو می کنم.	۲۹	دوشنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز حتما یک کتاب مطالعه می کنم و برای اهداف ماه جاری برنامه ریزی می کنم.	۳۰	سه شنبه
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	ارزنامی
چهارشنبه	۱	امروز برای بررسی برنامه ریزی های رسیدن به اهدافم حتما از مشاورین گروه آموزشی علم ما استفاده میکنم. ☺ www.ElmeMa.com	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
پنجشنبه	۲	من از نظر روحی و معنوی آمادگی کامل را برای پذیرا شدن موهبت های الهی را دارم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
جمعه	۳	فقط امروز، از هیچ کس انتقاد نکرده و به نظریات دیگران هم احترام خواهم گذاشت.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
شنبه	۴	اکنون می دانم که خداوند میخواهد صاحب همه چیز باشم همه چیزهایی که دوست دارم. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
یکشنبه	۵	فقط امروز کارهای خود را با شور و شوق صادفانه انجام خواهم داد. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
دوشنبه	۶	من امروز از بودن فرشته ها در زندگی ام شکر گزارم. ☺☺☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
سه شنبه	۷	فقط برای امروز، در فکر تندرستی و انجام ورزش مناسب خواهم بود.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
چهارشنبه	۸	من امروز خوشحال و شاد خواهم بود. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
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	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
جمعه	۱۰	من امروز، سعی خواهم کرد که برای امروز زندگی کنم و نگران فردا و آینده نخواهم بود.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
شنبه	۱۱	من امروز، برنامه کار روزانه را دقیقاً تنظیم و به اجرا در خواهم آورد.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
یکشنبه	۱۲	من شاهکار آفرینش خداوند اعظم هستم پس باید خالق بهترین ها باشم. ☺☺☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
دوشنبه	۱۳	من می دانم که امروز همان فردای دیروز است. پس بهترینم را به اجرا می گزارم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
سه شنبه	۱۴	امروز حتما از سایت علم ما دیدن می کنم. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
چهارشنبه	۱۵	من امروز، سپاسگذار از برکات و امکانات خود هستم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
پنجشنبه	۱۶	من از فعالیت های بزرگ هراسی ندارم زیرا هر فعالیت بزرگی را می توان به فعالیت های کوچکتر تقسیم کرد.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
جمعه	۱۷	خوشحالم همه چیز در راه والاترین خیر و صلاح من پیش می رود.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی

ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من می دانم که کتاب معلمی است که بدون عصا و تازیانه ما را تربیت می کند.	۱۸	شنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من می دانم که رمز سلامتی قرار دادن کمی هیجان به جای آسایش است. ☺	۱۹	یکشنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من می دانم تغییر نکردن شروع پوسیدگی است، من در حال رشد و پیشرفتم.	۲۰	دوشنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من می دانم که هرگز چیزی تغییر نیافته این ماییم که عوض می شویم.	۲۱	سه شنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من می دانم که افراد شجاع فرصت می آفرینند و ترسوها و ضعیفان منتظر فرصت می نشینند.	۲۲	چهارشنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من بهترین حس و انگیزه دنیا را دارم و اون داشتن هدف و تلاش کردن هست.	۲۳	پنج شنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من امروز شاد شاد هستم و از کائنات انرژی مثبت دریافت می کنم. ☺	۲۴	جمعه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من آن قدر شکست خوردن را تجربه می کنم تا شکست دادن را بیاموزم.	۲۵	شنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من به یاری خداوند از پس تمام مسئولیتهایم بر خواهم آمد.	۲۶	یکشنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز با انرژی بیشتر و مثبت تر صحبت خواهم کرد. ☺	۲۷	دوشنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					به لطف خدا من هر روز به اهدافم نزدیک تر می شوم.	۲۸	سه شنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					خدای مهربان در وجود من عظمت و توان انجام هر کار بزرگی را قرار داده است.	۲۹	چهارشنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز باید برای اهداف ماه جاری برنامه ریزی کنم...	۳۰	پنج شنبه
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
۱	جمعه	امروز برای بررسی برنامه ریزی های رسیدن به اهدافم حتما از مشاورین گروه آموزشی علم ما استفاده میکنم. ☺ www.ElmeMa.com	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
۲	شنبه	من ایمان دارم در وجود عظمت و بزرگی نهفته است.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
۳	یکشنبه	من برای موفقیت و پیشرفت همه ی چیز های لازم را دارم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
۴	دوشنبه	همواره از وجود و چهره ی من شادی، انرژی و عشق ساطع می شود.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
۵	سه شنبه	من با اقتدار زندگییم را آن گونه که می خواهم طراحی می کنم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
۶	چهارشنبه	من هرچه بیشتر می بخشم بیشتر احساس شادمانی دریافت می کنم. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
۷	پنجشنبه	انتخاب با من است. انتخاب اینکه امروز چگونه روزی باشد.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
۸	جمعه	من فراموش نمی کنم که بزرگترین سرمایه من سلامتی من است.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
۹	شنبه	دشوارترین قدم همان قدم اول است پس من قدم اول را بر می دارم. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
۱۰	یکشنبه	من در کمال آرامش بسر می برم و همواره روحیه ای شاد و چهره ای خندان دارم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
۱۱	دوشنبه	من با اقتداری خدا گونه بر روحیه و عواطف و احساسات خود کنترل دارم و آنها را مدیریت می کنم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
۱۲	سه شنبه	امروز حتما از سایت علم ما دیدن می کنم و از آن انرژی می گیرم. ☺	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
۱۳	چهارشنبه	هر روز زندگییم از هر جهت بهتر و بهتر می شود.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
۱۴	پنجشنبه	خداوند همیشه و همه جا حامی و پشتیبان من است.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
۱۵	جمعه	من بخاطر فرصت های بی شمار زندگی که به من داده شده قدردان هستم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
۱۶	شنبه	من به آینده زیبایی که در انتظارم است ایمان دارم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی
۱۷	یکشنبه	اکنون نظم الهی بر جهانم استقرار می یابد و پایدار می مانم.	اهداف	اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تغییر عادات	ارزنامی

ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					ثروت و معنویت همواره بسوی من است و من هر چه بخواهم برای خودم خلق می کنم. ☺	۱۸	دوشنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز اجازه نخواهم داد هیچکس و هیچ چیز به روح و روانم آسیب وارد نماید.	۱۹	سه شنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز من بخاطر داشتن پناهگاهی از خداوند سپاسگزار هستم.	۲۰	چهارشنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					خداوند مرا آزاد آفریده و من محکوم به هیچ سرنوشتی از پیش تعیین شده نیستم.	۲۱	پنج شنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من ایده های بزرگی در سر دارم و آنها را به واقعیت تبدیل می کنم.	۲۲	جمعه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز در حد وسع و توانم به دیگران کمک خواهم کرد.	۲۳	شنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من برای اهدافم مصمم هستم و درهای تردید را کاملاً مسدود کرده ام.	۲۴	یکشنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من عاشق خدای مهربانم هستم. ☺	۲۵	دوشنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز را به مطالعه می پردازم.	۲۶	سه شنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من به خدا چشم می دوزم و هدایت او را می طلبم و توانگر می شوم.	۲۷	چهارشنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					امروز بیشتر مراقب سلامتی جسمی خود خواهم بود.	۲۸	پنج شنبه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					باور دارم، پیروزی آن نیست که هرگز زمین نخوری، آن است که بعد از هر زمین خوردنی برخیزی.	۲۹	جمعه
ارزیابی	تفسیر عادات	شکرگزاری	مطالعه	ورزش	اهداف					من امروز شاد شاد هستم و حال من عالییه (شب یلدا مبارک ☺)	۳۰	شنبه
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	تفسیر عبادات	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	تفسیر عبادات	ارزنامی
دوشنبه	۲	توکل من به خداست و تسلیم اراده نیکوی او هستم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عبادات	ارزنامی
سه شنبه	۳	من کاملا سالم و سرحال و سرشار از انرژی هستم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عبادات	ارزنامی
چهارشنبه	۴	من به یاری خداوند از هر آزمایشی سربلند بیرون می آیم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عبادات	ارزنامی
پنجشنبه	۵	من باور دارم چون دری بسته شود دروازه ای گشوده می شود.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عبادات	ارزنامی
جمعه	۶	اکنون زمان توفیق الهی است معجزه پس از معجزه می آید. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عبادات	ارزنامی
شنبه	۷	هم اکنون نظم و آرامش کامل در اندیشه و کردارم برقرار می شود.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عبادات	ارزنامی
یکشنبه	۸	کلام من نیروی معجزه گر من، و سرشار از قدرت و توانگری است.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عبادات	ارزنامی
دوشنبه	۹	آزاد و رها هستم چون همه را می بخشم و بخشوده می شوم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عبادات	ارزنامی
سه شنبه	۱۰	منشاء روزی من خدای من است پس با اطمینان به تلاشم ادامه می دهم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عبادات	ارزنامی
چهارشنبه	۱۱	اکنون هر آنچه باید بدانم خدایم بر من نمایان می سازد.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عبادات	ارزنامی
پنجشنبه	۱۲	آنچه سزاوارش باشم در پرتو لطف الهی به من داده می شود.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عبادات	ارزنامی
جمعه	۱۳	هم اکنون به لطف الهی همه چیز و همه کس توانگرم می سازد. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عبادات	ارزنامی
شنبه	۱۴	خلاقیت و استعداد های خدادادی من در حد عالی و همچنان رو به افزایش است.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عبادات	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	تفسیر عبادات	ارزنامی
دوشنبه	۱۶	خدای من سرچشمه عزت است پس با اطاعت از او عزیز و عزیزتر می شوم.		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عبادات	ارزنامی
سه شنبه	۱۷	امروز حتما از سایت علم ما دیدن می کنم و از آن انرژی می گیرم. ☺		اهداف	ورزش	مطالعه	شکرگزاری	تفسیر عبادات	ارزنامی

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

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

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

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

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

در نگارش کتاب سعی شده است از زیاده نگاری 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 می کنم که اگر با خطا یا اشکالی مواجهه شدین به ما اطلاع دهید.

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

منتظر شنیدن خبر های خوب و موفقیت هاتون از جانب شما هستم...

دوستان شما

شهریار مرزبان

برای ارتباط با نویسنده و دیدن رزومه و سایر کتاب های 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 کار های 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 شما است 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 پرسنال خود سفارش دادند. ولی سال آینده نسخه چاپی با تغییرات فوق‌العاده 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 مشاوره ای 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 زمینه ای

مشاوره رایگان

هر هفته مسابقه و جایزه

تست های 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
کلیب انگیزشی
مشاوره رایگان
معرفی کتاب
معمود
هدف
انرژی
محبت
توانمندی
توانستن

مهارتهای زندگی
مطالب انگیزشی
داستان کوتاه و آموزنده
آموزش رایگان
کتاب صوتی
پیروز شدن
لحظه
رسیدن
بشرف
موفقیت

گروه آموزشی علم ما

با علم ما، بهترین‌ها برای شما

<https://telegram.me/ElmeMa>

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

www.ElmeMa.com

رمزینه‌های گروه آموزشی علم ما

اینستاگرام

کانال تلگرام

وب سایت

