



تقویم انگیزشی ۱۳۹۶

به همراه:

- ✓ اصول هدف گذاری
- ✓ اصول برنامه ریزی برای دستیابی به اهداف
- ✓ جدول تعیین اهداف (بلند مدت و کوتاه مدت)
- ✓ تغییر عادات منفی به مثبت
- ✓ ارزیابی خود و بررسی نحوه عملکرد
- ✓ مشاوره آنلاین برای تعیین اهداف و برنامه ریزی
- ✓ جملات انگیزشی و راز مثبت اندیشی
- ✓ تقویم کاری و تک برگ سال ۱۳۹۶
- ✓ تقویم سال ۱۳۹۶ در ۱۲ صفحه (همراه با جدول جملات انگیزشی، اهداف روزانه و ارزیابی عملکرد)

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.

شهریار مرزبان

بسم الله الرحمن الرحيم

سرشناسه : شهریار مرزبان

عنوان و پدید آور : تقویم انگیزشی ۱۳۹۶ _ روانشناسی موفقیت / شهریار مرزبان

مشخصات نشر : شیراز / گروه علمی، پژوهشی، آموزشی، مشاوره ای "علم ما"

مشخصات ظاهری : ۳۹ صفحه

توضیحات : این کتاب الکترونیکی روشی برای انتخاب اهداف و برنامه ریزی برای آنها و همچنین اجرای برنامه در تقویم روزانه و راهی برای پیشرفت قابل ملاحظه شما می باشد.



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

کتاب : تقویم انگیزشی ۱۳۹۶

به قلم : شهریار مرزبان

ناشر : شیراز / گروه علمی، پژوهشی، آموزشی، مشاوره ای "علم ما"

قطع : وزیری

تاریخ نشر : اسفند ۱۳۹۶

صفحات : ۳۹ صفحه

قیمت : غیر قابل فروش - رایگان

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!

از اینکه با اشتراک این کتاب

به ترویج دانش و موفقیت کمک می کنید

از شما سپاسگزاریم.

لطفاً این کتاب را حداقل با یک نفر به اشتراک بگذارید.

www.ElmeMa.com

تقدیم به

ستاره های جاویدان آسمان زندگی ام، پدر دلسوزم و مادر مهربانم
به پاس محبت های بی دریغشان که هرگز فروکش نکرده و همواره
حامیشان پر تو افکن را هم بوده و تمام موفقیت های خود را مدیون
از خود گذشتگی و دعا های ایشان می دانم.

باسپاس از

همه می‌همراهان من در گروه علمی، پژوهشی، آموزشی و مشاوره

ای «علم ما»، که با صبر، حوصله و پشتکار فراوان من را در

گردآوری این فایل همراهی کردند...

شهریار مرزبان

اسفند ۱۳۹۶

فهرست مطالب

۷	مقدمه.....
۸	هشدار.....
۹	۱. اهداف.....
۱۴	۲. تغییر عادات منفی به مثبت.....
۱۵	۳. برنامه ریزی.....
۱۷	۴. تاثیر پیام های انگیزشی _ مثبت اندیشی.....
۱۹	۵. ارزیابی.....
۲۰	۶. نحوه کار با این تقویم.....
۲۱	۶-۱. مثالی کلی از جدول اهداف.....
۲۲	۶-۲. اهداف و برنامه ریزی شما.....
۲۳	۷. تقویم کاری و تک برگ سال ۱۳۹۶.....
۲۳	۸. تقویم سال ۱۳۹۶ در ۱۲ صفحه.....
۳۶	۹. کلام آخر.....
۳۷	۱۰. درباره گروه علم ما.....

مقدمه

در این کتاب الکترونیکی در بخش اول ابتدا به تشریح اهداف، تغییر عادات، برنامه ریزی و مثبت اندیشی می پردازیم و در بخش دوم شما را یاری می کنیم تا اهدافتان را مکتوب کنید و برای اهدافتان برنامه ریزی کنید و آنها را در برنامه روزانه خود جای دهید. در بخش سوم کتاب، تقویم سال ۱۳۹۶ را در ۱۲ صفحه (هر ماه در یک صفحه) برایتان فراهم کردیم و یک ستون از تقویم را به متن های انگیزشی و ستون دیگر را به اهداف روزانه تقسیم کردیم تا هر روز را با انرژی مثبت شروع کنید و با پیشروی به سوی اهداف به اتمام برسانید.

برای رسیدن به **اهداف** زندگی، مهم ترین چیز برداشتن اولین قدم ها است، حتما برای شما نیز اتفاق افتاده که شروع کار خود را به فردا و فردا ها موکول کنید. پس بهتر است در راه رسیدن به اهدافتان ثابت قدم تر باشید، با به کار بستن راه حل های موجود در این کتاب ممکن است زودتر به موفقیت برسید.

نقش برنامه ریزی در موفقیت آدم ها، انکارشدنی نیست. اگر از هر انسان موفق دلایل موفقیتش را بپرسید، بدون شک یکی از کلیدهای موفقیت خود را **برنامه ریزی** می داند.

در ساختار شخصیت ما انسانها، 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 می شود و افکار منفی را از ما دور میکند.

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.

هشدار

این کتاب الکترونیکی ۱۰۰ درصد یک کتاب کاربردی است!
این کتاب را نباید فقط خواند، 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 کتاب پرینت رنگی تهیه کنید.
- ✓ بعد از خواندن هر فصل به آن عمل کنید.
- ✓ تقویم را در دسترس بزارید و هر روز اهداف خود را مرور کنید.

تقویم انگیزشی سال ۱۳۹۵ فقط در ۱ ماه در سایت های مختلف بیش از ۱۰۰,۰۰۰ بازدید داشت،
و حتی تا همین اواخر هم در حال مشاوره ی رایگان به خوانندگان محترم بودیم!

پس نگران نباشید، ما در کنار شما هستیم...



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 دائماً ارزیابی، اصلاح و یا تعدیل کرد. از آنجا که، اوضاع و شرایط مرتباً در حال تغییر است و موانع پیش‌بینی نشده‌ای بر سر راه ظاهر می‌شوند، برای نایل شدن به هدف بایستی به طور واقع‌گرایانه، آمادگی مواجهه با تغییرات و موانع را داشت و هرگونه 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، مثلاً اگر در رژیم غذایی هستید بهتر است به خودتان یادآوری کنید که بعد از به نتیجه رسیدن، شما به وزن ایده آل خود رسیده و سالم تر می شوید و اعتماد به نفس از دست رفته خود را باز می یابید.

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

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

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

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

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

وقتی شما می خواهید یک عادت جدید در زندگی تان ایجاد کنید باید آن را به یکی از عادت های فعلی تان پیوند بزنید. 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.

۲. تغییر عادات منفی به مثبت

هیچ رازی در افراد موفق که عاداتهای 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. یکی از قویترین ابزار برای رشد و تقویت این عادات خوب، آزمایش ۳۰ روزه است، یعنی به مدت سی روز آن عادت را هر روز انجام دهید، که بطور معمول مدت سی روز برای جای دادن این عادت در ذهن ناخودآگاه و بصورت خودکار در آوردن آن کافی می باشد.

برای تغییر عادات منفی به مثبت می توانید از دوره ی رایگان تغییر عادت منفی به مثبت استفاده کنید.

این دوره مثل بقیه دوره های اینترنتی یک فایل کامل از پیش تهیه شده نیست...!

بلکه این دوره با توجه به شرایط فعلی و رسیدن شرایط مطلوب شما طراحی و در اختیار شما قرار می گیرد.

همین حالا رایگان ثبت نام کنید



۳. برنامه ریزی

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

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

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

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

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

۴. 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 آنرا متزلزل کنند زیرا اعتماد به نفس کلید خلق تفکر مثبت است.
۲۸. خندیدن را فراموش نکنیم. خندیدن باعث میشود تا افکار ناراحت کننده و منفی جای خود را به افکار مثبت و شاد بدهند.
۲۹. بدانیم که اجرای راهکارهای تقویت مثبت هیچ هزینه ای ندارند و به سن افراد نیز مربوط نمی شوند.
۳۰. باید به تقویت مثبت اندیشی ایمان داشته باشیم و این شعار را هرگز فراموش نکنیم که ...

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

۵. 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 بازخوردهایی 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.

۶. نحوه کار با این تقویم

بخش های قبلی این کتاب رو مطالعه کردید، حال زمان آن رسیده که دست به عمل بزنیم و سال ۱۳۹۶ رو تبدیل کنیم به سال موفقیت و پیشرفت خودمون.

۱- تعیین هدف و برنامه ریزی

طبق اصول یاد شده هدف اصلی خود را در زیر 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 ۱۳۹۶ (۱ سال - سال جاری)

هدف کوتاه مدت - ماهیانه: مثلا فروردین ۱۳۹۶

هدف کوتاه مدت - هفتگی: مثلا هفته ی اول فروردین ۱۳۹۶

۲- 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.

۳- 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.

۶-۱. مثالی کلی از جدول اهداف...

جدول تعیین اهداف با برنامه ریزی زیر را بعنوان مثال برایتان پر کردیم.

خیلی کلی نوشته شده است - شما باید بر اساس هدف و زمان خودتان برنامه ریزی کنید و هدف اصلی خودتان را به اجزای کوچکتر تبدیل کنید.

جدول اهداف				
هدف بلند مدت	مدرک تافل زبان	مدرک دکتری	راه اندازی کسب و کار خودتان (فروش X)	
هدف میان مدت	گرفتن دیپلم زبان	مدرک کارشناسی ارشد و مدرک کارشناسی	کسب مهارت و تجربه و آموزش بازاریابی	
هدف کوتاه مدت	ثبت نام کلاس زبان	برنامه ریزی درسی برای کنکور کارشناسی/مثلا ۷ مبحث درسی دارد	تحقیق در مورد زمینه کاری مورد علاقه	
	اردیبهشت	کلاس زبان هفته ای ۲ جلسه - لول ۱ / تمرین کردن و خواندن ...	هر ماه خواندن چند مبحث درسی + خلاصن نویسی مبحث اول	
	خرداد	کلاس زبان هفته ای ۲ جلسه - لول ۲ / تمرین کردن و خواندن ...	هر ماه خواندن چند مبحث درسی + خلاصن نویسی مبحث دوم	
	تیر	کلاس زبان هفته ای ۲ جلسه - لول ۳ / تمرین کردن و خواندن ...	هر ماه خواندن چند مبحث درسی + خلاصن نویسی مبحث سوم	
	مرداد	کلاس زبان هفته ای ۲ جلسه - لول ۴ / تمرین کردن و خواندن ...	هر ماه خواندن چند مبحث درسی + خلاصن نویسی مبحث چهارم	
	شهریور	کلاس زبان هفته ای ۲ جلسه - لول ۵ / تمرین کردن و خواندن ...	هر ماه خواندن چند مبحث درسی + خلاصن نویسی مبحث پنجم	
	مهر	کلاس زبان هفته ای ۲ جلسه - لول ۶ / تمرین کردن و خواندن ...	هر ماه خواندن چند مبحث درسی + خلاصن نویسی مبحث ششم	
	آبان	کلاس زبان هفته ای ۲ جلسه - لول ۷ / تمرین کردن و خواندن ...	هر ماه خواندن چند مبحث درسی + خلاصن نویسی مبحث هفتم	
	آذر	کلاس زبان هفته ای ۲ جلسه - لول ۸ / تمرین کردن و خواندن ...	تست	راه اندازی کسب و کار خودتان در کنار آموزش...
	دی	کلاس زبان هفته ای ۲ جلسه - لول ۹ / تمرین کردن و خواندن ...	خواندن نمونه تست سال های گذشته	گسترش کار و آموزش بیشتر...
	بهمن	کلاس زبان هفته ای ۲ جلسه - لول ۱۰ / تمرین کردن و خواندن ...	مرور...	گسترش کار و آموزش بیشتر...
اسفند	کلاس زبان هفته ای ۲ جلسه - لول ۱۱ / تمرین کردن و خواندن ...	کنکور...	گسترش کار و آموزش بیشتر...	

* در مثال دوم منظور این نیست که کنکور کارشناسی اسفند برگزار می شود! منظور این است که برای همه ی اهداف خود و ۱۲ ماه سال برنامه ریزی داشته باشید (چه برای کنکور، تناسب اندام، نوشتن کتاب و یا راه اندازی کسب و کار) .

۶-۲. اهداف و برنامه ریزی شما...

حتما حتما بخش های اول کتاب را بخوانید.

اگر برای تعیین اهداف دچار تردید هستید و یا انتخاب هدف برایتان مشکل می باشد، از مشاوران گروه علم ما کمک بگیرید ، مشاوران گروه علم ما همه روزه و رایگان در اختیار شما می باشند.

جدول اهداف			
			هدف بلند مدت
			هدف میان مدت
			فروردین
			اردیبهشت
			خرداد
			تیر
			مرداد
			شهریور
			مهر
			آبان
			آذر
			دی
			بهمن
			اسفند

هدف کوتاه مدت (سال ۱۳۹۶)

ارزیابی	آیا در مسیر اهدافم بودم؟	آیا برای تغییر عاداتم کاری کردم؟	پیام انگیزشی	فروردین ۱۳۹۶
			امروز ذهن من در صلح و آرامش است. ☺	سه شنبه ۱
			امروز من بدنم را دوست دارم و به آن اهمیت می دهم.	چهارشنبه ۲
			امروز دست به هرکاری که میزنم موفق می شوم.	پنج شنبه ۳
			امروز به هرچه دست میزنم فراوانی و ثروت برایم میآورد.	جمعه ۴
			امروز کار من فقط مثبت تلقی می شود. ☺	شنبه ۵
			آیا تصویری ساخته اید که شما را به سمت موفقیت هدایت کند؟؟؟	یکشنبه ۶
			امروز من به توانایی هایم احترام می گذارم و همیشه با حداکثر پتانسیل کار میکنم.	دوشنبه ۷
			قدرت کامیاب بخش خدا به یکایک ثانیه های امروز من برکت می دهد تا هم اکنون و همین جا به عالی ترین ثمرات نیکو برسیم.	سه شنبه ۸
			هر دم و بازدم زندگی ام سرشار از نظم الهی است و من آرام و متواضع و لبریز از آرامش و تعادل هستم.	چهارشنبه ۹
			من با جهان در صلح هستم و آرامش الهی در من جاریست...	پنج شنبه ۱۰
			امروز حتما باید به کتاب خوب بخوانم. ☺	جمعه ۱۱
			من منتظر فردا نمی مانم، از همین الان برای هدفم تلاش میکنم.	شنبه ۱۲
			امروز به طبیعت احترام می گذارم و از آن انرژی میگیرم.	یکشنبه ۱۳
			امروز بهترین روز خداست و بهترین روز برای شروع کار... ☺	دوشنبه ۱۴
			خداوند هیچ دری را نمی بندد مگر اینکه در دیگری را باز کند.	سه شنبه ۱۵
			آرامش الهی در من جاریست...	چهارشنبه ۱۶
			من فردی موفق هستم و برای همه ی کار هایم برنامه ریزی می کنم.	پنج شنبه ۱۷
			امروز پاداش همه کارهایی که میکنم به من برگردانده میشود.	جمعه ۱۸
			آیا تا به حال برای رسیدن به موفقیت و هدف خود کاری انجام داده اید؟	شنبه ۱۹
			امروز حتما از مطالب انرژی مثبت و موفقیت کانال تلگرام گروه علم ما (ElmeMa) استفاده میکنم و پر انرژی تر از همیشه می شوم. ☺	یکشنبه ۲۰
			امروز در حال هماهنگی با جهان هستم.	دوشنبه ۲۱
			زندگی من سرشار از خوشبختی می باشد. ☺	سه شنبه ۲۲
			امروز سرشار از عشق به حقیقتم.	چهارشنبه ۲۳
			من بهترین حس و انگیزه دنیا را دارم و اون داشتن هدف و تلاش کردن هست.	پنج شنبه ۲۴
			امروز با آرامش کامل برای رسیدن به اهدافم برنامه ریزی میکنم.	جمعه ۲۵
			امروز من با خودم در صلح و آشتی هستم. ☺	شنبه ۲۶
			امروز حال دوستان خوبم را جویا می شوم و از وجودشان انرژی میگیرم.	یکشنبه ۲۷
			امروز پیوسته در حال صلح و هماهنگی با اطرافم هستم.	دوشنبه ۲۸
			خوشبختی یعنی بدست آوردن یک زندگی و تقسیم آن با دیگران.	سه شنبه ۲۹
			تصمیم گرفتم که هرگز به کمتر از آنچه می توانم باشم قناعت نکنم.	چهارشنبه ۳۰
			هر چه صادق تر باشم، عشق بیشتری را دریافت میکنم.	پنج شنبه ۳۱
			ارزیابی این ماه	عالی پیش رفت
			نیاز به تغییر و اصلاح دارد	

ارزیابی	آیا در مسیر اهدافم بودم؟	آیا برای تغییر عاداتم کاری کردم؟	پیام انگیزشی	خرداد ۱۳۹۶
			امروز برای بررسی برنامه ریزی های رسیدن به اهدافم حتما از مشاورین گروه آموزشی علم ما استفاده میکنم. ☺ www.ElmeMa.com	دوشنبه ۱
			من میدانم که کتاب معلمی است که بدون عصا و تازیانه ما را تربیت می کند.	سه شنبه ۲
			امروز هر چه بیشتر عشق بورزم بیشتر مورد عشق ورزی قرار میگیرم.	چهارشنبه ۳
			خدایا، امروز زندگیم را در دستان توانمندت قرار میدهم و به تو توکل می کنم که چراغ و هدایتگر راهم باشی.	پنج شنبه ۴
			فاصله بین دیوانگی و نبوغ فقط با موفقیت اندازه گیری می شود.	جمعه ۵
			من منتظر فردا نمی مانم، از همین حالا برای هدفم تلاش میکنم.	شنبه ۶
			امروز با خانواده، دوستان، آشنایان و همه با ملایمت رفتار خواهم کرد. ☺	یکشنبه ۷
			امروز خدا را با تمام وجود شاکرم و لبخند خدا برای آرامش دلم کافیست.	دوشنبه ۸
			فرار کردن از مشکلات فقط فاصله رسیدن به راه حل را افزایش می دهد. آسانترین راه برای گریختن از مشکلات حل کردن آنها است.	سه شنبه ۹
			من به توانایی های خودم اطمینان دارم و محتاج تعریف دیگران نیستم.	چهارشنبه ۱۰
			موفقیت یعنی آنچه را میخواهید بدست آورید و شادمانی یعنی از آنچه که بدست آوردید لذت ببرید.	پنج شنبه ۱۱
			امروز کودک درونم را عاشقانه دوست دارم و میگذارم که شفا پیدا کند. ☺	جمعه ۱۲
			همیشه قطعی ترین راه برای موفقیت این است که یک بار بیشتر تلاش کنید.	شنبه ۱۳
			رمز موفقیت در دنبال کردن هدف بدون مکث و درنگ است.	یکشنبه ۱۴
			امروز تمام تلاشم را میکنم تا یک کار بزرگ را شروع کنم.	دوشنبه ۱۵
			فرصت های کوچک همیشه مقدمه ای برای موفقیت های بزرگ است. ☺	سه شنبه ۱۶
			من میدانم از نشانه های ذهن فرهیخته آن است که در عین مخالفت با عقیده ای، به آن احترام بگذارد.	چهارشنبه ۱۷
			من مسئول زندگیم هستم و همیشه از قدرت لازم برای مفید بودن و لذت بردن برخوردار خواهم بود.	پنج شنبه ۱۸
			بهای موفقیت، کار و تلاش زیاد است. من فکر می کنم اگر شما بتوانید بهای آن را بپردازید، در هر کاری موفق خواهید شد.	جمعه ۱۹
			نگران آنچه که دیگران پشت سرتان می گویند نباشید، آن ها کسانی اند که به جای یافتن کاستی های زندگی خودشان، مشغول یافتن کاستی های زندگی شما هستند.	شنبه ۲۰
			موفقیت یعنی به جای فکر کردن به نداشته هایت به این فکر کن که چطور از داشته هایت استفاده کنی.	یکشنبه ۲۱
			امروز بهترین روز خداس و من پراز انرژی مثبتم و بهترین روز برای شروع کار امروز است. ☺	دوشنبه ۲۲
			دلنان می خواهد چگونه شما را به یاد آورند؟ به صورت انسانی عظیم؟ پس از هم اکنون در این جهت حرکت کنید.	سه شنبه ۲۳
			از موفقیت دیگران همان قدر خوشحال باش که از موفقیت خودت خشنود می شوی.	چهارشنبه ۲۴
			امروز دوستی مطمئن و بسیار خوبی خواهم بود.	پنج شنبه ۲۵
			کسی به موفقیت دست می یابد که خوب زندگی کند، زیاد بخندد و زیاد دوست بدارد. ☺	جمعه ۲۶
			قیمت موفقیت را می دانم: فداکاری، تلاش، و از خود گذشتگی مداوم برای رسیدن به آنچه که می خواهید اتفاق بیفتد.	شنبه ۲۷
			امروز حتما از مطالب انرژی مثبت و موفقیت گروه علم ما (ElmeMa) استفاده میکنم و پر انرژی تر از همیشه می شوم. ☺	یکشنبه ۲۸
			اشتباهات خود را پله هایی برای رسیدن به موفقیت های بزرگ در آینده بدانید.	دوشنبه ۲۹
			امروز به هیچ قیمتی پرخاشگری نمی کنم.	سه شنبه ۳۰
			موفقیت یعنی از شکستی به شکستی دیگر رفتن بدون اینکه شور و اشتیاق خود را از دست بدهیم.	چهارشنبه ۳۱
ارزیابی این ماه			عالی پیش رفت	نیاز به تغییر و اصلاح دارد

ارزیابی	آیا در مسیر اهدافم بودم؟	آیا برای تغییر عاداتم کاری کردم؟	پیام انگیزشی	تیر ۱۳۹۶
			اگر می بینید که خیلی وقت است موفقیت از شما دوری می کند، بدانید که ممکن است هدفتان نادرست بوده باشد. امروز برنامه ریزی می کنیم. ☺	۱ پنج شنبه
			امروز از هیچکس و هیچ چیز عیبجویی نمی کنم.	۲ جمعه
			امروز بهترین روز خدا است... پر از زیبایی... ☺	۳ شنبه
			من کلید موفقیت را نمی دانم اما کلید شکست بدون هدف و برنامه زندگی کردن است.	۴ یکشنبه
			امروز تحت هر شرایطی تفکر منفی نخواهم کرد و نیمه پر لیوان را ببینم.	۵ دوشنبه
			موفقیت کلید خوشبختی نیست. خوشبختی کلید موفقیت است. ☺	۶ سه شنبه
			بدون یک برنامه ریزی درست هیچکس نمی تواند روی کارهای مهم تمرکز داشته باشد و به موفقیت پیانید.	۷ چهارشنبه
			امروز می خواهم تلویزیون تماشا نکنم و اراده ام را مورد سنجش قرار دهم! و بجای آن کتاب بخوانم.	۸ پنج شنبه
			ذهن آدمی مانند ساعتی است که مدام از کار می ایستد، ذهن انسان موفق مدام با اندیشه های خوب کوک می شود.	۹ جمعه
			اگر از کاری که انجام می دهید خرسند و راضی باشید، حتماً موفق خواهید شد.	۱۰ شنبه
			امروز حتماً از مطالب انرژی مثبت و موفقیت گروه علم ما (ElmeMa) استفاده میکنم و پر انرژی تر از همیشه می شوم. ☺	۱۱ یکشنبه
			امروز می خواهم عبوس نیاشم و در برابر دیگران متبسم باشم.	۱۲ دوشنبه
			هیچ گاه به قدرت واقعی خود پی نخواهید برد مگر اینکه قوی بودن، تنها گزینه باقی برای شما باشد.	۱۳ سه شنبه
			به منظور رسیدن به موفقیت در هر زمینه ای، شما نیاز دارید که توانایی رسیدن به آن امر را در خود کشف کنید.	۱۴ چهارشنبه
			امروز می خواهم با اراده آهنین به هوای نفسم غلبه کنم.	۱۵ پنج شنبه
			به منظور رسیدن به موفقیت، شما باید یاد بگیرید که از شکست های گذشته خود به نحو احسن استفاده کرده و از آنها درس بگیرید.	۱۶ جمعه
			خوشبخت باشید. همان کسی باشید که می خواهید. اگر دیگران آن را دوست ندارند، بگذارید نداشته باشند. یادتان باشد "خوشبختی یک انتخاب است." زندگی، راضی نگه داشتن همه نیست.	۱۷ شنبه
			حداقل شرط لازم برای موفقیت در هر زمینه ای یادگیری مداوم است.	۱۸ یکشنبه
			امروز می خواهم وجدانم را شاهد و ناظر تمام اعمالم بدانم. ☺	۱۹ دوشنبه
			موفقیت یعنی ساختن امروز برای فردای بهتر. موفقیت تجهیز امروز خود برای فردای پر بار.	۲۰ سه شنبه
			کسی که در برابر خداوند زانو می زند، میتواند در برابر هر کسی ایستادگی کند.	۲۱ چهارشنبه
			امروز به هیچکس حسادت نخواهم کرد.	۲۲ پنج شنبه
			زخم هایتان را به تجربه و تدبیر تبدیل کنید. همه اشتباه می کنند. تنها خداوند است که به شما راه صحیح و راه اشتباه را نشان می دهد.	۲۳ جمعه
			من هر روز صبح بین ترس و ایمان، ایمان را انتخاب میکنم. ☺	۲۴ شنبه
			انسان موفق، زمام زمان را به دست داشته و بهترین بهره را از آن می برد. انسان موفق شکست ها و عقب افتادن های خود را با بهانه های پوچ توجیه نمی کند.	۲۵ یکشنبه
			امروز هیچ کار بیپوده ای انجام نخواهم داد.	۲۶ دوشنبه
			هر تجربه ای را به یک تجربه آموزنده بدل کنید. در هر ناامیدی و شکستی، به دنبال درسی با ارزش باشید.	۲۷ سه شنبه
			امروز من شاد شاد شاد هستم. ☺☺	۲۸ چهارشنبه
			موفقیت یک کلمه است و این کلمه است که کار را برای شما سخت کرده است. همین الان شروع کن به تلاش کردن.	۲۹ پنج شنبه
			امروز به حق و حقوق دیگران در هر زمینه ای احترام خواهم گذاشت.	۳۰ جمعه
			موفقیت در تلاش جان می گیرد نه در پیروزی.	۳۱ شنبه
			نیاز به تغییر و اصلاح دارد	ارزیابی این ماه

ارزیابی	آیا برای تغییر عاداتم کاری کردم؟	آیا در مسیر اهدافم بودم؟	پیام انگیزشی	مرداد ۱۳۹۶
			امروز نعمت خدا را قدر میدانم و اسراف نخواهم کرد. ☺	یکشنبه ۱
			« شاید » و « اگر » و « اما » موانعی هستند که موفقها از روی آن پریده اند من هم میتوانم.	دوشنبه ۲
			همیشه افراد هدفمند موفق می شوند زیرا آنها میدانند به کدام سمت بروند. آنها مانند آهن ربا موفقیت را به سوی خود جذب می کنند.	سه شنبه ۳
			موفقیت نصیب افرادی می شود که بیش از همه استقامت دارند.	چهارشنبه ۴
			امروز برای همه دعای خیر و سلامتی خواهم کرد.	پنج شنبه ۵
			خندیدن یک نیایش است تا میتوانی بخند. ☺	جمعه ۶
			همه خوشبختیها و موفقیت هایی که به من روی آورده از درهایی وارد شده است که آنها را به دقت بسته بودم.	شنبه ۷
			موفقیت پیش رفتن در مسیر است، نه به نقطه ی پایان رسیدن.	یکشنبه ۸
			امروز از هیچکس هیچ توقعی نخواهم داشت.	دوشنبه ۹
			من مثل افراد موفق برای رسیدن به موفقیت زود از خواب بیدار می شوم، شکایت نمی کنم و عشق به کار دارم.	سه شنبه ۱۰
			خدا در انتظار من است تا عشق ، سلامتی ، ثروت ، هماهنگی ، حمایت ، آرامش و شادمانی را از گنجینه بیکرانم بردارم.	چهارشنبه ۱۱
			امروز زبانم را کنترل میکنم و باعث ناراحتی کسی نخواهم شد.	پنج شنبه ۱۲
			افراد موفق تمایل به تعیین اهداف نسبتاً مشکل و ریسک حساب شده دارند.	جمعه ۱۳
			امروز با تمام وجود برادر و خواهرانم را میبوسم و از بودنشان تشکر میکنم. ☺	شنبه ۱۴
			امروز یک کتاب خوب را انتخاب میکنم و میخوانم.	یکشنبه ۱۵
			افراد موفق برای رسیدن به موفقیت به خود متکی هستند و مسئولیت کارها را می پذیرند.	دوشنبه ۱۶
			امروز به آن چیزی که مربوط به من نیست کنجکاو نخواهم کرد.	سه شنبه ۱۷
			امروز در حد توانم به نیازمندان کمک خواهم کرد.	چهارشنبه ۱۸
			آرامش الهی در من جاریست... ☺	پنج شنبه ۱۹
			آیا تا به حال برای رسیدن به موفقیت و هدف خود کاری انجام داده اید؟	جمعه ۲۰
			امروز از هیچکس و هیچ چیز انتقاد نخواهم کرد. در عوض فقط تعریف میکنم.	شنبه ۲۱
			امروز حتما از مطالب انرژی مثبت و موفقیت گروه علم ما (ElmeMa) استفاده میکنم و پر انرژی تر از همیشه می شوم. ☺	یکشنبه ۲۲
			افراد موفق از کارشان لذت می برند و آنرا به صورت ویژه ای به انجام می رسانند.	دوشنبه ۲۳
			امروز در کاری که مربوط به من نیست دخالت نخواهم کرد.	سه شنبه ۲۴
			امروز من با خودم در صلح و آشتی هستم.	چهارشنبه ۲۵
			توانایی شما دارای مقدار ثابتی است اما " هویتی " که برای خود قائل هستید موجب می شود که بخش معینی از توانایی را به کار گیرید.	پنج شنبه ۲۶
			من برای کار هایی که انجام می دهم شور و هیجان دارم. ☺	جمعه ۲۷
			افراد موفق برای رسیدن به موفقیت به طور شگفت آوری کنجکاو و مشتاق یادگیری هستند.	شنبه ۲۸
			زندگی امروز است، زندگی عشق و امید است، زندگی جاریست...	یکشنبه ۲۹
			امروز در هر شغلی که هستم به بهترین شکل خدمت خواهم کرد.	دوشنبه ۳۰
			دلیل شادی در زندگی ام فقط خودم هستم. من شاد شاد هستم.	سه شنبه ۳۱
			نیاز به تغییر و اصلاح دارد	ارزیابی این ماه
			عالی پیش رفت	

شهریور ۱۳۹۶		پیام انگیزشی	آیا در مسیر اهدافم بودم؟	آیا برای تغییر عاداتم کاری کردم؟	ارزیابی
۱	چهارشنبه	امروز با خانواده ام مهربان تر و صمیمی تر برخورد خواهیم کرد. ☺			
۲	پنج شنبه	من اطراف خودم را با آدم های موفق پر کردم.			
۳	جمعه	خدا می داند چه کسی به زندگی شما تعلق دارد و چه کسی ندارد. اعتماد کنید و بگذرید. هر که قرار باشد بماند، همیشه خواهد ماند.			
۴	شنبه	افراد موفق سوالات بهتری مطرح می کنند و در نتیجه به پاسخ های بهتری میرسند.			
۵	یکشنبه	امروز به مدت نیم ساعت، پیاده روری خواهیم کرد.			
۶	دوشنبه	امروز بهترین روز خداس و من پراز انرژی مثبتم و بهترین روز برای شروع کار امروز است.			
۷	سه شنبه	همه چیز به نحوه فکر و تلاش من برمی گردد.			
۸	چهارشنبه	حال من امروز عالی!!!!!! لیه ☺☺☺			
۹	پنج شنبه	من افراد منفی را از زندگی حذف میکنم و همیشه شاد و پر انرژی خواهم بود.			
۱۰	جمعه	من خوشبخت ترینم... صدای خوشبختی را راحت می شود شنید.			
۱۱	شنبه	من در راه موفقیت صبر و استقامت دارم.			
۱۲	یکشنبه	امروز کمتر از همیشه از شبکه های اجتماعی استفاده خواهم کرد و بجای آن مطالعه میکنم.			
۱۳	دوشنبه	افراد موفق برای رسیدن به موفقیت دارای نظم، انضباط، برنامه ریزی و هدفمندی خاصی هستند.			
۱۴	سه شنبه	امروز با انرژی و انگیزه بیشتر به وظایفم رسیدگی خواهم کرد.			
۱۵	چهارشنبه	اراده یعنی اینکه فقط تنبل نباشم... که نیستم. ☺			
۱۶	پنج شنبه	وقتتان را صرف کسانی کنید که شما را در همه حال دوست دارند.			
۱۷	جمعه	من باید یاد بگیرم از کلمه ی نه استفاده کنم.			
۱۸	شنبه	امروز با انرژی بیشتر و مثبت تر صحبت خواهم کرد.			
۱۹	یکشنبه	امروز حتما از مطالب انرژی مثبت و موفقیت گروه علم ما (ElmeMa) استفاده میکنم و پر انرژی تر از همیشه می شوم. ☺			
۲۰	دوشنبه	امروز کارهایم را اولویت بندی میکنم و آنها را انجام می دهم.			
۲۱	سه شنبه	امروز تا جای ممکن در مصرف هر نوع انرژی صرفه جویی خواهم کرد.			
۲۲	چهارشنبه	امروز روز تولد توست، روزی فرخنده، پس بلند شو و با تمام وجود موفقیت را به سوی خود جذب کن.			
۲۳	پنج شنبه	آیا امروز از جایی که هستی احساس رضایت داری؟			
۲۴	جمعه	امروز بیشتر به یاد خداوند هستم و از گناهانم توبه میکنم.			
۲۵	شنبه	گله نکنید که چرا فلانی با شما درست رفتار نمی کند. اگر میدانید لیاقتتان بیشتر است، چرا با او رابطه دارید؟			
۲۶	یکشنبه	امروز وقت مطالعه است... من حتما امروز مطالعه میکنم. ☺			
۲۷	دوشنبه	افراد موفق برای رسیدن به موفقیت از فرصت ها استفاده می کنند.			
۲۸	سه شنبه	امروز به دل طبیعت خواهم رفت و از وجود این نعمت استفاده خواهم کرد.			
۲۹	چهارشنبه	من مسئول زندگیم هستم و همیشه از قدرت لازم برای مفید بودن و لذت بردن برخوردار خواهم بود.			
۳۰	پنج شنبه	افراد موفق برای رسیدن به موفقیت عملکرد خود را بازبینی و تصحیح می کنند.			
۳۱	جمعه	امروز یک مرور کلی به اهداف و خواسته هایم خواهم داشت و آنها را مکتوب میکنم.			
ارزیابی این ماه		عالی پیش رفت	نیاز به تغییر و اصلاح دارد		

ارزیابی	آیا برای تغییر عاداتم کاری کردم؟	آیا در مسیر اهدافم بودم؟	پیام انگیزشی	مهر ۱۳۹۶	
			اکنون میدانم که خداوند میخواهد صاحب همه چیز باشم همه چیزهایی که دوست دارم. ☺	۱	شنبه
			قدرت کامیاب بخش خدا به یکایک ثانیه های امروزم برکت می دهد تا هم اکنون و همین جا به عالیترین ثمرات نیکو برسم.	۲	یکشنبه
			اکنون چیز های پوسیده و اوضاع و شرایط کهنه و روابط فرسوده را رها میکنم.	۳	دوشنبه
			من به خدا چشم میدوزم و هدایت او را می طلبم و توانگر می شوم. ☺	۴	سه شنبه
			پیروزی و موفقیت حق افرادی است که از شکست خود درس گرفته اند.	۵	چهارشنبه
			من هم اکنون در میان روابط درست، افراد درست، اوضاع و شرایط درست قرار دارم.	۶	پنج شنبه
			اکنون مشکلاتم را به دست خدا می سپارم و خودم نیز تمام تلاش خود را به کار خواهم گرفت.	۷	جمعه
			به یمن جوهر غنی بی کران کائنات من هم اکنون صاحب ثروت و برکت بی کران هستم. ☺	۸	شنبه
			به یمن جوهر غنی بی کران کائنات من هم اکنون دارای سلامتی روح و جسمی کامل هستم.	۹	یکشنبه
			طرح الهی هم اکنون برایم سلامت و ثروت و دولت و عشق و سعادت به ارمغان می آورد.	۱۰	دوشنبه
			من هم اکنون از درآمدی مدام و قابل توجه و فراوان بر خوردارم.	۱۱	سه شنبه
			از افزایش در آمدم که هم اکنون پیش می آید و به طرزی قابل ملاحظه به من رضایت می بخشد سپاسگذارم.	۱۲	چهارشنبه
			من امروز را با شادی شروع میکنم و به همه لیخند میزنم. ☺	۱۳	پنج شنبه
			زندگی من از نظر مالی و روحی روز به روز بهتر و در آمد و عشق من بیشتر می شود.	۱۴	جمعه
			عشق الهی هم اکنون سرگرم کار است و بی درنگ عالیترین ثمرات را برایم می آفریند.	۱۵	شنبه
			امروز حتما از مطالب خوب سایت علم ما استفاده میکنم و پر انرژی تر از همیشه می شوم. ☺	۱۶	یکشنبه
			کارتان را آغاز کنید توانایی انجامش به دنبال می آید.	۱۷	دوشنبه
			افراد موفق برای رسیدن به موفقیت به خود متکی هستند و مسئولیت کارها را می پذیرند.	۱۸	سه شنبه
			خداوند همیشه و همه جا حامی و پشتیبان من است.	۱۹	چهارشنبه
			امروز زندگی عالی و بی نظیری را تجربه خواهم کرد. ☺	۲۰	پنج شنبه
			همه موهبت های گذشته و اکنونم که بنا به حق الهی به من متعلق هستند هم اکنون متجلی می شوند تا برایم شادمانی و رضایت کامل بیاورند.	۲۱	جمعه
			من امروز به همه لیخند میزنم و شادتر از همیشه هستم. ☺	۲۲	شنبه
			امروز مواد غذایی سالم و مفید استفاده خواهم کرد و در کنار خانواده امروز رو شاد میگذرونم.	۲۳	یکشنبه
			من هر روز صبح بین ترس و ایمان، ایمان را انتخاب میکنم.	۲۴	دوشنبه
			اکنون همه در ها و دروازه ها گشوده شده اند اکنون همه راهها باز و آزاد هستند همه جهان به من پاسخ مثبت می دهد.	۲۵	سه شنبه
			امروز بهترین روز خدا است... پر از زیبایی... ☺	۲۶	چهارشنبه
			خداوند، این موهبت یا موهبتی برتر را از خزانه بی کرانت به من عطا فرما، نیکی نامحدودت هم اکنون انجام خواهد پذیرفت.	۲۷	پنج شنبه
			خداوند من را به معشوقم روز به روز نزدیک تر و مرا هر روز لایق تر از دیروز بگردان.	۲۸	جمعه
			اکنون همه در ها و دروازه ها گشوده شده اند اکنون همه راهها باز و آزاد هستند همه جهان به من پاسخ مثبت می دهد.	۲۹	شنبه
			امروز حتما یک کتاب مطالعه میکنم و برای اهداف ماه جاری برنامه ریزی میکنم.	۳۰	یکشنبه
			نیاز به تغییر و اصلاح دارد	عالی پیش رفت	ارزیابی این ماه

ارزیابی	آیا برای تغییر عاداتم کاری کردم؟	آیا در مسیر اهدافم بودم؟	پیام انگیزشی	آبان ۱۳۹۶
			خداوندان من برای خودم و خانواده ام سلامتی و برکت جاوید می طلبم و از نظر مالی روز به روز درآمد ما بیشتر می شود. ☺	دوشنبه ۱
			من از نظر روحی و معنوی آمادگی کامل را برای پذیرا شدن موهبت های الهی را دارم.	سه شنبه ۲
			فقط امروز، از هیچ کس انتقاد نکرده و به نظریات دیگران هم احترام خواهم گذاشت.	چهارشنبه ۳
			من بدون هیچ وابستگی، همه مردم را دوست دارم و همه مردم نیز بدون هیچ گونه وابستگی، مرا دوست دارند.	پنج شنبه ۴
			فقط امروز کارهای خود را با شور و شوق صادقانه انجام خواهم داد. ☺	جمعه ۵
			فقط برای امروز، در فکر پرورش روانم خواهم بود.	شنبه ۶
			فقط برای امروز، در فکر تندرستی و انجام ورزش مناسب خواهم بود.	یکشنبه ۷
			فقط برای امروز خوشحال خواهم بود. ☺	دوشنبه ۸
			فقط 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.	سه شنبه ۹
			فقط امروز، سعی خواهم کرد که برای امروز زندگی کنم و نگران فردا و آینده نخواهم بود.	چهارشنبه ۱۰
			فقط امروز، برنامه کار روزانه را دقیقاً تنظیم و به اجرا در خواهم آورد.	پنج شنبه ۱۱
			من شاهکار آفرینش خداوند هستم پس باید خالق بهترین ها باشم. ☺ ☺ ☺	جمعه ۱۲
			فقط برای امروز، سپاسگذار از برکات و امکانات خود خواهم بود.	شنبه ۱۳
			امروز حتماً از سایت علم ما دیدن میکنم. ☺	یکشنبه ۱۴
			همواره به خاطر داشته باشید آخرین کلید باقی مانده شاید بازگشاینده در قفل باشد.	دوشنبه ۱۵
			از فعالیتهای بزرگ نهراسید زیرا هر فعالیت بزرگی را می توان به فعالیتهای کوچکتر تقسیم کرد.	سه شنبه ۱۶
			خوشحالم همه چیز در راه والاترین خیر و صلاح من پیش می رود.	چهارشنبه ۱۷
			کتاب معلمی است که بدون عصا و تازیانه ما را تربیت می کند.	پنج شنبه ۱۸
			رمز سلامتی قرار دادن کمی هیجان به جای آسایش است. ☺	جمعه ۱۹
			تغییرات غیراصولی هرج و مرج ایجاد می کند و تغییر نکردن پوسیدگی است.	شنبه ۲۰
			هرگز چیزی تغییر نیافته این ماییم که عوض می شویم.	یکشنبه ۲۱
			مردان شجاع فرصت می آفرینند و ترسوها و ضعیفان منتظر فرصت می نشینند.	دوشنبه ۲۲
			خداوند به هر پرنده ای دانه ای می دهد ولی آنرا داخل لانه اش قرار نمی دهد.	سه شنبه ۲۳
			من امروز شاد شاد هستم و از کائنات انرژی مثبت دریافت میکنم. ☺	چهارشنبه ۲۴
			آن قدر شکست خوردن را تجربه کنید تا شکست دادن را بیاموزید.	پنج شنبه ۲۵
			من به یاری خداوند از پس تمام مسئولیتهایم بر خواهم آمد.	جمعه ۲۶
			امروز با انرژی بیشتر و مثبت تر صحبت خواهم کرد. ☺	شنبه ۲۷
			آیا طبق برنامه پیش میرم؟ آیا به اهدافم نزدیک شدم؟	یکشنبه ۲۸
			خدای مهربان در وجود من عظمت و توان انجام هر کار بزرگی را قرار داده است.	دوشنبه ۲۹
			امروز باید برای اهداف ماه جاری برنامه ریزی کنم...	سه شنبه ۳۰
ارزیابی این ماه			عالی پیش رفت	نیاز به تغییر و اصلاح دارد

ارزیابی	آیا در مسیر اهدافم بودم؟	آیا برای تغییر عاداتم کاری کردم؟	پیام انگیزشی	آذر ۱۳۹۶
			دشوارترین قدم همان قدم اول است پس من قدم اول را بر میدارم. ☺	۱ چهارشنبه
			من ایمان دارم در وجود عظمت و بزرگی نهفته است.	۲ پنج شنبه
			گوش شنوا زیر بنای مهارتهای ارتباطی است.	۳ جمعه
			همواره از وجود و چهره ی من شادی، انرژی و عشق ساطع می شود.	۴ شنبه
			من با اقتدار زندگییم را آن گونه که می خواهم طراحی می کنم.	۵ یکشنبه
			هرچه بیشتر می بخشم بیشتر می ستانم و احساس شادمانی می کنم. ☺	۶ دوشنبه
			انتخاب با من است. انتخاب اینکه امروز چگونه روزی باشد.	۷ سه شنبه
			می توانم غمگین و ناامید باشم یا اینکه از آینده نگری خود خوشحال و امیدوار باشم. و این را فراموش نمی کنم که بزرگترین سرمایه من سلامتی من است.	۸ چهارشنبه
			در هر لحظه به خاطر همه ی نعمت ها و موهبت هایی که خداوند به من داده او را شکر می گویم.	۹ پنج شنبه
			من در کمال آرامش بسر می برم و همواره رو حیه ای شاد و چهره ای خندان دارم.	۱۰ جمعه
			من با اقتداری خداگونه بر روحیه و عواطف و احساسات خود کنترل دارم و آنها را مدیریت می کنم.	۱۱ شنبه
			امروز حتما از سایت علم ما دیدن میکنم و از آن انرژی میگیرم. ☺	۱۲ یکشنبه
			هر روز زندگییم از هرجهت بهتر و بهتر می شود.	۱۳ دوشنبه
			خداوند همیشه و همه جا حامی و پشتیبان من است.	۱۴ سه شنبه
			امروز می توانم بخاطر همه آن چیزهایی که به آنها نرسیدم شاکی باشم یا اینکه بخاطر فرصت زندگی که به من داده شده قدردان فرصتها باشم.	۱۵ چهارشنبه
			من به آینده زیبایی که در انتظارم است ایمان دارم.	۱۶ پنج شنبه
			اکنون نظم الهی بر جهانم استقرار می یابد و پایدار می مانم.	۱۷ جمعه
			ثروت و معنویت همواره بسوی من است و من هر چه بخواهم برای خودم خلق می کنم. ☺	۱۸ شنبه
			امروز اجازه نخواهم داد هیچکس و هیچ چیز به روح و روانم آسیب وارد نماید.	۱۹ یکشنبه
			امروز می توانم بخاطر انجام کارهای خانه بی حوصله باشم یا اینکه بخاطر داشتن پناهگاهی از خداوند سپاسگزار باشم.	۲۰ دوشنبه
			خداوند مرا آزاد آفریده و من محکوم به هیچ سرنوشتی از پیش تعیین شده نیستم.	۲۱ سه شنبه
			من ایده های بزرگی در سر دارم و آنها را به واقعیت تبدیل می کنم.	۲۲ چهارشنبه
			امروز در حد وسع و توانم به دیگران کمک خواهم کرد.	۲۳ پنج شنبه
			هنگامی که مصمم به انجام عملی شدید، باید درهای تردید را کاملاً مسدود کنید.	۲۴ جمعه
			من عاشق خدای مهربانم هستم. ☺	۲۵ شنبه
			امروز را به مطالعه میپردازم.	۲۶ یکشنبه
			من به خدا چشم میدوزم و هدایت او را می طلبم و توانگر می شوم.	۲۷ دوشنبه
			امروز بیشتر مراقب سلامتی جسمی خود خواهم بود.	۲۸ سه شنبه
			باور داشته باش، پیروزی آن نیست که هرگز زمین نخوری ، آن است که بعد از هر زمین خوردنی برخیزی.	۲۹ چهارشنبه
			من امروز شاد شاد هستم و حال من عالیلیه (شب یلدا مبارک) ☺	۳۰ پنج شنبه
ارزیابی این ماه			عالی پیش رفت	نیاز به تغییر و اصلاح دارد

ارزیابی	آیا در مسیر اهدافم بودم؟	آیا برای تغییر عاداتم کاری کردم؟	پیام انگیزشی	دی ۱۳۹۶
			زندگی من لبریز از نعمتهای بیکران خداوندی است. ☺	جمعه ۱
			توکل من به خداست و تسلیم اراده نیکوی او هستم.	شنبه ۲
			من کاملاً سالم و سرحال و سرشار از انرژی هستم.	یکشنبه ۳
			هر واقعه آزمایشی است که به یاری خداوند سربلند از آن بیرون می آیم.	دوشنبه ۴
			چون دری بسته شود دروازه ای گشوده می شود.	سه شنبه ۵
			اکنون زمان توفیق الهی است معجزه پس از معجزه می آید. ☺	چهارشنبه ۶
			هم اکنون نظم و آرامش کامل در اندیشه و کردارم برقرار می شود.	پنج شنبه ۷
			کلام من نیروی معجزه گر من، و سرشار از قدرت و توانگری است.	جمعه ۸
			آزاد و رها هستم چون همه را می بخشم و بخشوده می شوم.	شنبه ۹
			منشاء روزی من خدای من است پس با اطمینان به تلاشم ادامه می دهم.	یکشنبه ۱۰
			اکنون هر آنچه باید بدانم خدایم بر من نمایان می سازد.	دوشنبه ۱۱
			آنچه سزاوارش باشم در پرتو لطف الهی به من داده می شود.	سه شنبه ۱۲
			هم اکنون به لطف الهی همه چیز و همه کس توانگرم می سازد. ☺	چهارشنبه ۱۳
			خلاقیت و استعدادهای خدادادی من در حد عالی و همچنان رو به افزایش است.	پنج شنبه ۱۴
			من لحظه به لحظه و روز به روز از هر جهت بهتر و بهتر می شوم.	جمعه ۱۵
			خدای من سرچشمه عزت است پس با اطاعت از او عزیز و عزیزتر می شوم.	شنبه ۱۶
			امروز حتماً از <u>سایت علم ما</u> دیدن میکنم و از آن انرژی میگیرم. ☺	یکشنبه ۱۷
			خودم را، همینگونه که هستم، می پذیرم و به خود و خالقم عشق می ورزم.	دوشنبه ۱۸
			گذشته را رها و با انبوهی از تجربه ،در زمان حال زندگی می کنم.	سه شنبه ۱۹
			پشتکار من بی نظیر و موقیتم حتمی است.	چهارشنبه ۲۰
			کار من تجلی عشق من است. ☺	پنج شنبه ۲۱
			با همتی مضاعف هر روز بر میزان ثروت و دولتم افزوده می شود.	جمعه ۲۲
			به لطف الهی حقایق را به روشنی می بینیم و بی درنگ تصمیم گیری و عمل می کنم.	شنبه ۲۳
			به یاری خدا ، هر آنچه را تصور کنم با عزمی راسخ به دست می آورم.	یکشنبه ۲۴
			هدایای من به دیگران موجب نزول رحمت الهی به سویم می شوند.	دوشنبه ۲۵
			عشق الهی ، هدایتگر زندگی ام، بهترین خیر و صلاح من است.	سه شنبه ۲۶
			همه را دوست دارم و همه نیز دوستم دارند. ☺	چهارشنبه ۲۷
			همواره در راه کسب فضائل و کمالات می کوشم.	پنج شنبه ۲۸
			خداوند خیر خواه ترین فرد برای من است پس به آنچه برایم در نظر گرفته راضی ، هستم.	جمعه ۲۹
			همواره در پناه عفو و رحمت خدای مهربان ، هستم.	شنبه ۳۰
ارزیابی این ماه			عالی پیش رفت	نیاز به تغییر و اصلاح دارد

ارزیابی	آیا برای تغییر عاداتم کاری کردم؟	آیا در مسیر اهدافم بودم؟	پیام انگیزشی	بهمن ۱۳۹۶	
			من هدف های بزرگی را در سر دارم و به یاری خدای مهربانم آنها را به واقعیت تبدیل می کنم. ☺	۱	یکشنبه
			به یاری خدای مهربانم من هر روز سلامت تر و تندرست تر می شوم.	۲	دوشنبه
			من به آینده زیبایی که در انتظارم است ایمان دارم.	۳	سه شنبه
			بیشتر کسانی موفق شده اند که کمتر تعریف شنیده اند. تلاش و تلاش و تلاش پیش نیاز موفقیت است.	۴	چهارشنبه
			منشاء همه ی بیماری ها در فکر است. زیبا ببانیدیش... ☺	۵	پنج شنبه
			به یاری خدای مهربانم دنیای من قشنگ تر و زیباتر می شود.	۶	جمعه
			مغرور بودن به دانش خود ، بدترین نوع جهالت است. تا میتوانی بیاموز...	۷	شنبه
			من امروز حتما یک کتاب خوب مطالعه میکنم.	۸	یکشنبه
			به لطف خدای مهربانم من ثروتمند خواهم شد. ☺	۹	دوشنبه
			هیچ چیز غرور مرد را مثل شادی زنش ارضا نمی کند، چون همیشه آن را مربوط به خود می داند.	۱۰	سه شنبه
			اگر کسی را دوست داری به او بگو زیرا قلب ها معمولا با کلماتی که ناگفته می مانند می شکنند.	۱۱	چهارشنبه
			به لطف خدای مهربانم من خوشبخت تر می شوم.	۱۲	پنج شنبه
			مردم اشتباهات زندگی خود را روی هم می ریزند و از آنها غولی بوجود می آورند که نامش تقدیر است. ولی من نه...!	۱۳	جمعه
			به لطف خدای مهربانم من در آرامش به سر می برم و روحیه ای شاد و چهره ای خندان دارم.	۱۴	شنبه
			امروز حتما از سایت علم ما دیدن میکنم و از آن انرژی میگیرم. ☺	۱۵	یکشنبه
			به یاری خدای مهربانم من موفق و پیروز می شوم.	۱۶	دوشنبه
			امروز من قادرم که سلامتی خودم را کنترل کنم.	۱۷	سه شنبه
			به یاری خدای مهربانم من بر روحیه و احساسات خودم کنترل دارم.	۱۸	چهارشنبه
			هر لحظه مجالی است تازه برای تصمیمی تازه.	۱۹	پنج شنبه
			امروز من قادرم وزن دلخواهم را کنترل کنم.	۲۰	جمعه
			به لطف خدای مهربانم سراسر وجودم غرق در انرژی و شادی و عشق است. ☺	۲۱	شنبه
			من امروز اهداف خودم را مرور می کنم و تجسم میکنم آنها را بدست آوردم.	۲۲	یکشنبه
			به لطف خدای مهربانم من همیشه منتظر اتفاقات خوب در زندگیم هستم.	۲۳	دوشنبه
			امروز من سرشار از انرژی حیاتی و سلامتیم.	۲۴	سه شنبه
			فقط برای امروز خوشحال و شاد خواهم بود. ☺	۲۵	چهارشنبه
			به یاری خدای مهربانم من تا آخر عمر به سلامت زندگی می کنم.	۲۶	پنج شنبه
			امروز در همه جنبه های وجودیم سلامتیم.	۲۷	جمعه
			به لطف خدای مهربانم من انسانی دوست داشتنی هستم.	۲۸	شنبه
			به خاطر همه نعمتها و موهبتهایی که خداوند به من داده، خدا را شکر می گویم.	۲۹	یکشنبه
			سعی کنید فکر عوض کردن دنیا را به سر راه ندهید اگر چیزی هم باید عوض شود این خود شما هستید.	۳۰	دوشنبه
			نیاز به تغییر و اصلاح دارد	عالی پیش رفت	ارزیابی این ماه

ارزیابی	آیا در مسیر اهدافم بودم؟	آیا برای تغییر عاداتم کاری کردم؟	پیام انگیزشی	اسفند ۱۳۹۶
			صداقت نخستین فصل دفتر دانایی است. ☺	سه شنبه ۱
			با کمک خدا امروز را بهترین روز زندگی ام خواهم ساخت.	چهارشنبه ۲
			من با خوش بینی، سعی میکنم دستوراتی را به ذهن خود بدهم که اندیشه های مثبت شکل گیرد. ☺	پنج شنبه ۳
			نعمت های خود را بشمار نه محرومیت ها را.	جمعه ۴
			من به یاری خدای مهربان، افکاری را که شیطان دروغگو در ذهنم می آورد، بی اعتنایی می کنم.	شنبه ۵
			سعادتمند کسی است که به مشکلات و مصائب زندگی لبخند بزند.	یکشنبه ۶
			یا با تلاش و همت خودت به خواسته هایت برس و یا بگذار دیگران بر تو فرمانروایی کنند.	دوشنبه ۷
			تنها نشان زندگی رشد کردن است. ☺	سه شنبه ۸
			امروز من به خود درونیم اعتماد دارم و معتقدم که مرا به راه درست هدایت میکنند.	چهارشنبه ۹
			به لطف الهی امروز حاکم بر سرنوشت خود خواهم بود.	پنج شنبه ۱۰
			امروز با جهان درحالت صلح و آشتی بسر می برم.	جمعه ۱۱
			به لطف الهی امروز از وقتم به بهترین شکل استفاده خواهم کرد.	شنبه ۱۲
			امروز خودم رو دوست دارم و همینگونه که هستم می پذیرم. ☺	یکشنبه ۱۳
			به لطف الهی امروز از تمام توانایی خود برای رسیدن به اهدافم استفاده میکنم.	دوشنبه ۱۴
			من امروز یک درخت میکارم و از این کارم انرژی میگیرم.	سه شنبه ۱۵
			هر روز هر کاری را که از دستم بر میاید انجام میدهم تا محیطی سرشار از عشق برای خودم و اطرافیانم ایجاد کنم. ☺	چهارشنبه ۱۶
			اگر جلوی اشتباهات خود را نگیری، آنها جلوی شما را خواهند گرفت.	پنج شنبه ۱۷
			امروز بصیرت درونی من همواره روشن و متمرکز است.	جمعه ۱۸
			تنها راهی که به شکست می انجامد، تلاش نکردن است.	شنبه ۱۹
			امروز حتما از سایت علم ما دیدن میکنم و از آن انرژی میگیرم. ☺	یکشنبه ۲۰
			به لطف الهی امروز خدا را شاهد و ناظر اعمالم ببینم و هیچ گناهی نمیکنم.	دوشنبه ۲۱
			من منحصر به فردم. دوست میدارم و دوست داشته میشوم و آزادم.	سه شنبه ۲۲
			کارتان را آغاز کنید، توانایی انجامش بدنال آن می آید. ☺	چهارشنبه ۲۳
			همیشه به دنبال سرنوشتی بهتر برای خود باش، و اگر کسب دانش آرمانت است هرآنچه در این مسیر رنج ببری ارزشش را دارد.	پنج شنبه ۲۴
			امروز برای انجام فعالیت هایم سرشار از انرژی هستم.	جمعه ۲۵
			امروز من در تماس با احساساتم هستم و آنها را میپذیرم. ☺	شنبه ۲۶
			مراقب باشید چیزهایی که دوست دارید بدست آورید و گرنه ناچار خواهید بود چیزهایی را که بدست آورده اید دوست داشته باشید.	یکشنبه ۲۷
			امروز دور من را انسانهای سرشار از عشق و با ملاحظه احاطه کرده اند.	دوشنبه ۲۸
			از اینکه سال ۱۳۹۶ با نزدیک شدن به اهدافم به پایان رسید، خوشحالم و مطمئنم در سال جدید حتما به همه ی اهدافم میرسم... ☺ ☺ ☺	سه شنبه ۲۹
ارزیابی این ماه			عالی پیش رفت	نیاز به تغییر و اصلاح دارد

به امید سالی سرشار از شادکامی ، موفقیت و سلامتی برای تمامی عزیزان و

همراهان گروه آموزشی علم ما ☺

۹. کلام آخر ...

سپاسگذارم 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.

مثال های ذکر شده در قسمت جدول اهداف فقط و فقط بعنوان نمونه می باشد. ترتیب و ساختار و بخش های مثال ها اصلا نظم و ترتیب علمی ندارد! دلیل آن هم این است که برنامه ریزی و اهداف باید براساس اهداف و نیاز شما و در شرایط فعلی شما تنظیم و طراحی شود. و اهداف و برنامه ریزی هر شخص مختص خودش می باشد.

با وجود اینکه گروه ما تمام وقت و دقت خود را صرف کردند تا کتابی کامل با درک ساده و حداقل خطا را تهیه کنند ولی مسلما هیچ کتابی عاری از خطا نیست، و از شما دوست عزیز و بزرگوار تقاضا می کنیم که اگر با خطا یا اشکالی مواجهه شدین به ما اطلاع دهید.

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

برای:

✓ مشاوره

✓ برنامه ریزی

✓ تعیین اهداف

✓ پاسخ به سوالات شما

✓ دریافت آخرین اطلاعات

✓ نظرات، پیشنهادات و انتقادات

✓ دریافت مطالب انرژی مثبت و انگیزشی

از طریق راه های روبرو اقدام کنید.

وب سایت:

Web: www.ElmeMa.com

تلگرام:

Telegram: [ElmeMa](https://t.me/ElmeMa)

اینستاگرام:

Instagram: [Elme.Ma](https://www.instagram.com/Elme.Ma)

ایمیل:

Email: Elme_Ma@yahoo.com

آپارات:

Aparat: [ElmeMa](https://www.aparat.com/ElmeMa)



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

۱۰. درباره گروه علم ما

گروه علمی، پژوهشی، آموزشی و مشاوره ای «علم ما» یک گروه تخصصی در زمینه کلیه فعالیت های پژوهشی، کسب و کار، بازاریابی و موفقیت فردی می باشد.

این گروه در صدد است تا با استفاده از روش های نوین آموزشی و بکارگیری اهرم اینترنت، آموزش های سطح اول را در اختیار هم میهنان عزیز قرار دهد.

فارغ از تشریفات، گروه علم ما یک تیم متشکل از اساتید دانشگاه، پژوهشگران برتر، متخصصان و کارشناسانی در حوزه مدیریت، روانشناسی، بازاریابی، تجارت الکترونیک است. ضمن اینکه با داشتن وب سایتی جامع در این حوزه آموزش با کیفیت را برای کاربران فراهم کرده است.

خدمات گروه علم ما :

– مشاوره و آموزش های رایگان

- ✓ مشاوره رایگان...
- ✓ آموزش هدف گذاری
- ✓ آموزش تغییر عادات
- ✓ آموزش برنامه ریزی
- ✓ آموزش کتاب نویسی (نویسندگی)
- ✓ آموزش بازاریابی و فروش
- ✓ آموزش ارتباط موثر
- ✓ آموزش راهکارهای ساده برای شاد زیستن
- ✓ و...

– دیارتمان انرژی مثبت و موفقیت

- ✓ انواع مقالات و راهکار های جدید موفقیت و انرژی مثبت

– دیارتمان پژوهش

- ✓ پایان نامه (آموزش و مشاوره _ انتخاب موضوع تا اصلاحات دفاع و استخراج مقاله)
- ✓ مقاله (آموزش و مشاوره – اخذ پذیرش در کلیه ژورنال ها و...)
- ✓ طرح پژوهشی (آموزش و مشاوره – اجرای طرح های پژوهشی)
- ✓ ترجمه و تایپ (ترجمه، ویرایش و ویراستاری تخصصی)

– دیارتمان بازاریابی و کسب و کار

- ✓ انواع مقالات و راهکار های جدید بازاریابی و کسب و کار
- ✓ مشاوره و برنامه ریزی شغلی (از خلق ایده تا طراحی برند و جذب مشتری)
- ✓ راهکار های جذب و حفظ مشتری های فعال



همین حالا در کانال تلگرام و اینستاگرام

به ما بپیوندید. 😊

وب سایت:

Web: www.ElmeMa.com

تلگرام:

Telegram: [ElmeMa](https://t.me/ElmeMa)

اینستاگرام:

Instagram: [Elme.Ma](https://www.instagram.com/Elme.Ma)

ایمیل:

Email: Elme_Ma@yahoo.com

آپارات:

Aparat: [ElmeMa](https://www.aparat.com/ElmeMa)

✓ مشاوره

✓ برنامه ریزی

✓ تعیین اهداف

✓ سایر کتاب های رایگان

✓ پاسخ به سئوالات شما

✓ دریافت آخرین اطلاعات

✓ نظرات، پیشنهادات و انتقادات

✓ دریافت مطالب انرژی مثبت و انگیزشی

از طریق راه های روبرو اقدام کنید.

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
نکات آموزشی
کلیپ انگیزشی
مشاوره رایگان
معرفی کتاب
معرفی
هدف
انرژی
صحت
توانمندی

مهارتهای زندگی
مطالب انگیزشی
کتابخانه
آموزش رایگان
کتاب صوتی
پیروز شدن
لحن
روسیدن
پیشرفت
موفقیت

گروه آموزشی علم ما

با علم ما، بهترین ها برای شما

<https://telegram.me/ElmeMa>

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

www.ElmeMa.com

رمزینه های گروه آموزشی علم ما

اینستاگرام

کانال تلگرام

وب سایت

