



تقویم انگیزشی ۱۳۹۵

به همراه:

- ✓ تشریح ۱۷ جزء اصلی اهداف
- ✓ اصول برنامه ریزی برای دستیابی به اهداف
- ✓ جدول تعیین اهداف (بلند مدت و کوتاه مدت)
- ✓ ارزیابی خود و بررسی نحوه عملکرد
- ✓ مشاوره آنلاین برای تعیین اهداف و برنامه ریزی
- ✓ جملات انگیزشی و راز مثبت اندیشی
- ✓ تقویم سال ۱۳۹۵ 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



سرشناسه : شهریار مرزبان

عنوان و پدیدآور : تقویم انگیزشی ۱۳۹۵ _ روانشناسی موفقیت / شهریار مرزبان

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

مشخصات ظاهری : ۳۷ 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 ۱۳۹۵

به قلم : شهریار مرزبان

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

قطع : وزیری

تاریخ نشر : اسفند ۱۳۹۴

صفحات : ۳۷ 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 پرتو افکن راهم بوده و تمام موفقیت های خود را مدیون
از خودگذشتگی و دعا های ایشان می دانم.

باسپاس از

سرکار خانم پریسا صفاری

و

سرکار خانم مریم کلاپاش

و

همه می همراهان من در گروه علمی، پژوهشی، آموزشی و مشاوره

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

کردآوری این فایل همراهی کردند...

شهریار مرزبان

اسفند ۱۳۹۴

فهرست مطالب

مقدمه	۷
۱. اهداف	۸
۲. برنامه ریزی	۱۳
۳. تاثیر پیام های انگیزشی _ مثبت اندیشی	۱۵
۴. ارزیابی	۱۷
۵. نحوه کار با این تقویم	۱۸
۵-۱. مثالی کلی از جدول اهداف...	۱۹
۵-۲. اهداف و برنامه ریزی شما...	۲۰
۶. تقویم سال ۱۳۹۵	۲۱
۷. کلام آخر ..	۳۴
۸. درباره گروه علم ما	۳۵

مقدمه

در این کتاب الکترونیکی در بخش اول ابتدا به تشریح اهداف، برنامه ریزی و مثبت اندیشی می پردازیم و در بخش دوم شما را یاری میکنیم 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 ۱۳۹۵ 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 موفقی 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 کامیابیهای 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 .

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.

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 هفده جز اصلی می‌باشد 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. اگر دوستی به شما بگوید: «این کاری است که فکر می‌کنم اگر انجامش دهی مفید و مثر ثمر خواهد بود»، نمی‌توان آن را هدف شخصی در نظر گرفت، بلکه این کار برای خشنود کردن دیگری است! اما اگر خودتان از جان و دل بخواهید کاری را انجام دهید، آن گاه می‌توان آن را هدف فردی و شخصی تلقی کرد. و مطمئناً به آن هدف خواهید رسید. به عبارت دیگر، باید مالک هدف خودتان باشید و شخصاً آن را برگزیده باشید و برای آن ارزش قائل شوید.

۲- واقع بینی: وقتی هدفی را برای خود تعیین می‌کنید، نه تنها آنچه را می‌خواهید، بلکه آنچه را که واقعاً می‌توانید بدان نایل شوید را در نظر بگیرید. باید توجه کنید هدف نهایی تا چه حد دست‌یافتنی و تحقق‌پذیر می‌باشد، یعنی بهتر است از خود بپرسید: «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 واقع‌بینی به این معنا نیست که در مقابل مشکلات خود، تسلیم شد و هدف‌نهایی را رها کرد.

۳- انعطاف پذیری: سومین موردی که برای تعیین یک هدف اهمیت دارد، انعطاف پذیری 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 پیش بینی نشده ای بر سر راه ظاهر می شوند، برای نایل شدن به هدف بایستی به طور واقع گرایانه، 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.

۶- اهدافتان را بنویسید. هدف اگر مکتوب نباشد شبیه بخار آب است، به هوا می رود و ناپدید می شود. اما وقتی هدف را می نویسید، می توانید آن را ببینید، لمس کنید، بخوانید و در صورت لزوم آن را احساس کنید.

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.

اما اگر نتوانستید به موقع به هدف خود برسید چه می کنید؟ خیلی ساده است. زمان دیگری برای آن در نظر می گیرید. توجه داشته باشید که زمان شما حدسی است. گاه قبل از زمان تعیین شده به هدف خود می رسید، گاه در زمان تعیین شده و در مواقعی دیرتر از زمان مشخص شده به هدف خود می رسید.

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.

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.

ممکن است بخواهید فقط یک نفر را در جریان اهداف خود بگذارید و شاید ممکن است این یک نفر نیز مانند شما سهل انگاری کند، یا اینکه بخواهید اهدافتان را با گروهی از دوستانتان تقسیم کنید. حتما میدانید که میگویند یکی از بهترین راه های رسیدن به اهداف، بیان آن روی شبکه های اجتماعی است، بهتر است زمان معینی نیز برای رسیدن به هدف مشخص کنید.

۱۲- پیگیر بودن: 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.

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: یکی از دلایلی که ما از اهداف خود دست می کشیم فکر کردن به "همه یا هیچ" است. مثلاً اگر در رژیم غذایی باشید و یک روز رژیم خود را با یک پاکت چیپس

بشکنید سعی میکنید بقیه هفته یا روز را نیز به این کار ادامه دهید! اما آیا بهتر نیست که اشتباه خود را جبران کرده و در بقیه ساعات روز رژیم خود را حفظ کنید؟

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 میدهیم 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 میخواهید یک عادت جدید در زندگی تان ایجاد کنید باید آن را به یکی از عادت های فعلی تان پیوند بزنید. مثلاً اگر میخواهید قبل از رفتن به سر کار، ورزش کنید بهتر است آن را قبل از خوردن صبحانه انجام دهید تا فراموشش نکنید.

۲. برنامه ریزی

امروزه نقش برنامه ریزی در موفقیت آدم‌ها، انکارشدنی نیست. اگر از هر انسان موفق‌ی 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 حتما باید مکتوب شود.
- ✓ دوم این که در برنامه باید عدد و رقم وجود داشته باشد.
- ✓ و 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. ولی اگر چنین چیزی نیست پس برنامه ریزی نداریم و برنامه ریزی نداشتن در زندگی، همان قانون سکون است. قانون سکون را اگر از دوران تحصیل به یاد داشته باشید به این معناست که جسم در حال حرکت یا ساکن، مایل به حرکت یا سکون است؛ مگر آنکه اتفاقی آن را از حرکت یا سکون باز دارد. شاید شما هم شنیده باشید که می‌گویند هر آنچه از اول خلقت بشر تاکنون، علم تولید شده است، ۳ سال و نیم دیگر این حجم علوم شناخته شده، ۲ برابر خواهد شد! به عبارت دیگر نرخ رشد علم انسان در ۳ سال و نیم آینده، ۲ برابر نرخ رشدی است که علم بشر تاکنون داشته است. پس عصر حاضر عصر سکون و ثبات نیست. بلکه عصر حرکت و پیشرفت است. عصر حاضر عصر موفقیت است. اگر حرکت نکنید، اگر تغییر نکنید و اگر شتاب نکنید، مطمئناً سهمی از موفقیت نخواهید داشت.

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 می دهد. 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 می دهد. 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 می خواهید .

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 گيجی 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.

۳. 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 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 کامیابیهای 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 خوبیها 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 بزمیخیزیم 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 مخصوصا 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 میشود.

۴. ارزیابی

اولین تعریف ارزیابی به نام رالف تایلر ثبت شده وی ارزشیابی را وسیله ای جهت تعیین میزان رسیدن برنامه یا رسیدن به هدفها 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 منفی، 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.

۵. نحوه کار با این تقویم

بخش های قبلی این کتاب رو مطالعه کردید، حال زمان آن رسیده که دست به عمل بزنیم و سال ۱۳۹۵ 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 ۱۳۹۵ (۱ سال - سال جاری)

هدف کوتاه مدت - ماهیانه: مثلا فروردین ۱۳۹۵

هدف کوتاه مدت - هفتگی: مثلا هفته ی اول فروردین ۱۳۹۵

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.

۵-۱. 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	ثابت 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 ...	مشاوره شناسایی جنبه های مختلف کار
	خرداد	کلاس زبان هفته ای ۲ جلسه - لول ۲ / تمرین کردن و خواندن ...	شروع به آموزش و کسب مهارت در بخش اول
	تیر	کلاس زبان هفته ای ۲ جلسه - لول ۳ / تمرین کردن و خواندن ...	شروع به آموزش و کسب مهارت در بخش ...
	مرداد	کلاس زبان هفته ای ۲ جلسه - لول ۴ / تمرین کردن و خواندن ...	شروع به آموزش و کسب مهارت در بخش ...
	شهریور	کلاس زبان هفته ای ۲ جلسه - لول ۵ / تمرین کردن و خواندن ...	شروع به آموزش و کسب مهارت در بخش ...
	مهر	کلاس زبان هفته ای ۲ جلسه - لول ۶ / تمرین کردن و خواندن ...	پیدا کردن همکاران کلیدی و منابع (مثلا عمده فروش ها ...)
	آبان	کلاس زبان هفته ای ۲ جلسه - لول ۷ / تمرین کردن و خواندن ...	جذب مشتری...
	آذر	کلاس زبان هفته ای ۲ جلسه - لول ۸ / تمرین کردن و خواندن ...	راه اندازی کسب و کار خودتان در کنار آموزش...
	دی	کلاس زبان هفته ای ۲ جلسه - لول ۹ / تمرین کردن و خواندن ...	گسترش کار و آموزش بیشتر...
	بهمن	کلاس زبان هفته ای ۲ جلسه - لول ۱۰ / تمرین کردن و خواندن ...	گسترش کار و آموزش بیشتر...
	اسفند	کلاس زبان هفته ای ۲ جلسه - لول ۱۱ / تمرین کردن و خواندن ...	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) .

۵-۲. 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 ۱۳۹۵)

تقویم کاری تک برگ:

[illegible][illegible]

گوتهاما بود: آنچه به روح آرامش می بخشد همانا علم است و بس.

با گروه علم ما بهترین ها را بیاموزید و راه موفقیت را بیابید. همراه با علم ما باشید در: [ElmeMa](#) Telegram & Instagram

تقویم انگیزشی ۱۲ برگی در صفحات بعد...

ارزیابی	اهداف روزانه	پیام انگیزشی	فروردین ۱۳۹۵
		امروز ذهن من در صلح و آرامش است.	یکشنبه ۱
		امروز من بدنم را دوست دارم و به آن اهمیت میدهم.	دوشنبه ۲
		امروز دست به هرکاری که میزنم موفق میشوم.	سه شنبه ۳
		امروز به هرچه دست میزنم فراوانی و ثروت برابم میآورد.	چهارشنبه ۴
		امروز کار من فقط مثبت تلقی میشود.	پنج شنبه ۵
		آیا تصویری ساخته اید که شما را به سمت موفقیت هدایت کند؟؟؟	جمعه ۶
		امروز من به توانایی هایم احترام میگذارم و همیشه با حداکثر پتانسیل کار میکنم.	شنبه ۷
		قدرت کامیاب بخش خدا به یکایک ثانیه های امروز من برکت می دهد تا هم اکنون و همین جا به عالیترین ثمرات نیکو برسم.	یکشنبه ۸
		هر دم و بازدم زندگی ام سرشار از نظم الهی است من آرام و متواضع و لبریز از آرامش و تعادل هستم.	دوشنبه ۹
		همیشه برای همه نیازهایم پول کافی در دسترس دارم.	سه شنبه ۱۰
		امروز حال من عالی.....الیه... عالی تر از عالی (روز زن مبارک ☺)	چهارشنبه ۱۱
		من منتظر فردا نمی مانم، از همین الان برای هدفم تلاش میکنم.	پنج شنبه ۱۲
		امروز به طبیعت احترام می گذارم و از آن انرژی میگیرم.	جمعه ۱۳
		امروز بهترین روز خداست و بهترین روز برای شروع کار...	شنبه ۱۴
		خداوند هیچ دری را نمی بندد مگر اینکه در دیگری را باز کند.	یکشنبه ۱۵
		آرامش الهی در من جاریست...	دوشنبه ۱۶
		من فردی موفق هستم و برای همه ی کار هایم برنامه ریزی می کنم.	سه شنبه ۱۷
		امروز پاداش همه کارهایی که میکنم به من برگردانده میشود.	چهارشنبه ۱۸
		آیا تا به حال برای رسیدن به موفقیت و هدف خود کاری انجام داده اید؟	پنج 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. ☺	جمعه ۲۰
		امروز در حال هماهنگی با جهان هستم.	شنبه ۲۱
		زندگی من سرشار از خوشبختی می باشد.	یکشنبه ۲۲
		امروز سرشار از عشق به حقیقتم.	دوشنبه ۲۳
		من بهترین حس و انگیزه دنیا رو دارم... اون داشتن هدف و تلاش کردن برای بدست آوردنش هست.	سه شنبه ۲۴
		امروز با آرامش کامل برای رسیدن به اهدافم برنامه ریزی میکنم.	چهارشنبه ۲۵
		امروز من با خودم در صلح و آشتی هستم.	پنج شنبه ۲۶
		امروز با دوستِ خوبم به کوهنوردی (پیاده روی) میرم و سرشار از انرژی بر میگردم.	جمعه ۲۷
		امروز پیوسته در حال صلح و هماهنگی با اطرافم هستم.	شنبه ۲۸
		خوشبختی یعنی بدست آوردن یک زندگی و تقسیم آن با دیگران.	یکشنبه ۲۹
		تصمیم گرفتم که هرگز به کمتر از آنچه می توانم باشم قناعت نکنم.	دوشنبه ۳۰
		هر چه صادق تر باشم، عشق بیشتری را دریافت میکنم.	سه شنبه ۳۱
ارزیابی این ماه	عالی پیش رفت	نیاز به تغییر و اصلاح دارد	

ارزیابی	اهداف روزانه	پیام انگیزشی	خرداد ۱۳۹۵	
		امروز تاریخ افتتاح وب سایت علم ما است. حتما حتما بهش سر میزنم و از مطالب آموزنده آن استفاده میکنم. ☺ www.ElmeMa.com	۱	شنبه
		من میدانم که کتاب معلمی است که بدون عصا و تازیانه ما را تربیت می کند.	۲	یکشنبه
		امروز هر چه بیشتر عشق بورزم بیشتر مورد عشق ورزی قرار میگیرم.	۳	دوشنبه
		خدایا، امروز زندگیم را در دستان توانمندت قرار میدهم و به تو توکل می کنم که چراغ و هدایتگر راهم باشی.	۴	سه شنبه
		فاصله بین دیوانگی و نبوغ فقط با موفقیت اندازه گیری می شود.	۵	چهارشنبه
		من منتظر فردا نمی مانم، از همین حالا برای هدفم تلاش میکنم.	۶	پنج شنبه
		امروز با خانواده، دوستان، آشنایان و همه با ملایمت رفتار خواهم کرد.	۷	جمعه
		امروز خدا را با تمام وجود شاکرم و لبخند خدا برای آرامش دلم کافیست.	۸	شنبه
		قرار کردن از مشکلات فقط فاصله رسیدن به راه حل را افزایش می دهد. آسانترین راه برای گریختن از مشکلات حل کردن آنها است.	۹	یکشنبه
		من به توانایی های خودم اطمینان دارم و محتاج تعریف دیگران نیستم.	۱۰	دوشنبه
		موفقیت یعنی آنچه را میخواهید بدست آورید و شادمانی یعنی از آنچه که بدست آوردید لذت ببرید.	۱۱	سه شنبه
		امروز کودک درونم را دوست دارم، تغذیه میکنم و میگذارم که شفا پیدا کند.	۱۲	چهارشنبه
		همیشه قطعی ترین راه برای موفقیت اینست که یک بار بیشتر تلاش کنید.	۱۳	پنج شنبه
		رمز موفقیت در دنبال کردن هدف بدون مکث و درنگ است.	۱۴	جمعه
		امروز تمام تلاشم را میکنم تا یک کار بزرگ را شروع کنم.	۱۵	شنبه
		فرصت های کوچک همیشه مقدمه ای برای موفقیت های بزرگ است.	۱۶	یکشنبه
		من میدانم از نشانه های ذهن فرهیخته آن است که در عین مخالفت با عقیده ای، به آن احترام بگذارد.	۱۷	دوشنبه
		من مسئول زندگیم هستم و همیشه از قدرت لازم برای مفید بودن و لذت بردن برخوردار خواهم بود.	۱۸	سه شنبه
		بهای موفقیت، کار و تلاش زیاد است. من فکر می کنم اگر شما بتوانید بهای آن را بپردازید، در هر کاری موفق خواهید شد.	۱۹	چهارشنبه
		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.	۲۰	پنج شنبه
		موفقیت یعنی به جای فکر کردن به نداشته هایت به این فکر کن که چطور از داشته هایت استفاده کنی.	۲۱	جمعه
		امروز بهترین روز خداس و من پراز انرژی مثبت و بهترین روز برای شروع کار امروز است.	۲۲	شنبه
		دلتن می خواهد چگونه شما را به یاد آورند؟ به صورت انسانی عظیم؟ پس از هم اکنون در این جهت حرکت کنید.	۲۳	یکشنبه
		از موفقیت دیگران همان قدر خوشحال باش که از موفقیت خودت خشنود می شوی.	۲۴	دوشنبه
		امروز دوستی مطمئن و بسیار خوبی خواهم بود.	۲۵	سه شنبه
		کسی به موفقیت دست می یابد که خوب زندگی کند، زیاد بخندد و زیاد دوست بدارد.	۲۶	چهارشنبه
		قیمت موفقیت را می دانم: فداکاری، تلاش، و از خود گذشتگی مداوم برای رسیدن به آنچه که می خواهید اتفاق بیفتد.	۲۷	پنج شنبه
		امروز حتما از مطالب انرژی مثبت و موفقیت گروه علم ما (ElmeMa) استفاده میکنم و پر انرژی تر از همیشه می شوم. ☺	۲۸	جمعه
		اشتباهات خود را پله هایی برای رسیدن به موفقیت های بزرگ در آینده بدانید.	۲۹	شنبه
		امروز به هیچ قیمتی پرخاشگری نمی کنم.	۳۰	یکشنبه
		موفقیت یعنی از شکستی به شکستی دیگر رفتن بدون اینکه شور و اشتیاق خود را از دست بدهیم.	۳۱	دوشنبه
ارزیابی این ماه		عالی پیش رفت	نیاز به تغییر و اصلاح دارد	

ارزیابی	اهداف روزانه	پیام انگیزشی	تیر ۱۳۹۵
		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 کنم.	۱ سه شنبه
		امروز از هیچکس و هیچ چیز عیبجویی نمی کنم.	۲ چهارشنبه
		امروز بهترین روز خدا است... پر از زیبایی...	۳ پنج شنبه
		من کلید موفقیت را نمی دانم اما کلید شکست بدون هدف و برنامه زندگی کردن است.	۴ جمعه
		امروز تحت هر شرایطی تفکر منفی نخواهم کرد و نیمه پر لیوان را میبینم.	۵ شنبه
		موفقیت کلید خوشبختی نیست. خوشبختی کلید موفقیت است.	۶ یکشنبه
		بدون یک برنامه ریزی درست هیچکس نمی تواند روی کارهای مهم تمرکز داشته باشد و به موفقیت پیاندد.	۷ دوشنبه
		امروز می خواهم تلویزیون تماشا نکنم و اراده ام را مورد سنجش قرار دهم! و بجای آن کتاب بخوانم.	۸ سه شنبه
		ذهن آدمی مانند ساعتی است که مدام از کار می ایستد، ذهن انسان موفق مدام با اندیشه های خوب کوک می شود.	۹ چهارشنبه
		اگر از کاری که انجام می دهید خرسند و راضی باشید، حتماً موفق خواهید شد.	۱۰ پنج شنبه
		امروز حتماً از مطالب انرژی مثبت و موفقیت گروه علم ما (ElmeMa) استفاده میکنم و پر انرژی تر از همیشه می شوم. 😊	۱۱ جمعه
		امروز می خواهم عیوس نباشم و در برابر دیگران متبسم باشم.	۱۲ شنبه
		هیچ گاه به قدرت واقعی خود پی نخواهید برد مگر اینکه قوی بودن، تنها گزینه باقی برای شما باشد.	۱۳ یکشنبه
		به منظور رسیدن به موفقیت در هر زمینه ای، شما نیاز دارید که توانایی رسیدن به آن امر را در خود کشف کنید.	۱۴ دوشنبه
		امروز می خواهم با اراده آهنین به هوای نفسم غلبه کنم.	۱۵ سه 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 چهارشنبه
		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 پنج شنبه
		حداقل شرط لازم برای موفقیت در هر زمینه ای یادگیری مداوم است.	۱۸ جمعه
		امروز می خواهم وجدانم را شاهد و ناظر تمام اعمالم بدانم.	۱۹ شنبه
		موفقیت یعنی ساختن امروز برای فردای بهتر. موفقیت تجهیز امروز خود برای فردای پر بار .	۲۰ یکشنبه
		کسی که در برابر خداوند زانو می زند، میتواند در برابر هر کسی ایستادگی کند.	۲۱ دوشنبه
		امروز به هیچکس حسادت نخواهم کرد.	۲۲ سه 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 چهارشنبه
		من هر روز صبح بین ترس و ایمان، ایمان را انتخاب میکنم.	۲۴ پنج 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 جمعه
		امروز هیچ کار بیهوده ای انجام نخواهم داد.	۲۶ شنبه
		هر تجربه ای را به یک تجربه آموزنده بدل کنید. در هر نا امیدی و شکستی، به دنبال درسی با ارزش باشید.	۲۷ یکشنبه
		امروز من شاد شاد شاد هستم.	۲۸ دوشنبه
		موفقیت یک کلمه است و این کلمه است که کار را برای شما سخت کرده است. همین الان شروع کن به تلاش کردن.	۲۹ سه شنبه
		امروز به حق و حقوق دیگران در هر زمینه ای احترام خواهم گذاشت.	۳۰ چهارشنبه
		موفقیت در تلاش جان می گیرد نه در پیروزی.	۳۱ پنج شنبه
ارزیابی این ماه	عالی پیش رفت	نیاز به تغییر و اصلاح دارد	

ارزیابی	اهداف روزانه	پیام انگیزشی	مرداد ۱۳۹۵
		امروز نعمت خدا را قدر میدانم و اسراف نخواهم کرد.	۱ جمعه
		«شاید» و «اگر» و «اما» موانعی هستند که موفقها از روی آن پریده اند من هم میتوانم.	۲ شنبه
		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.	۳ یکشنبه
		موفقیت نصیب افرادی می شود که بیش از همه استقامت دارند.	۴ دوشنبه
		امروز برای همه دعای خیر و سلامتی خواهم کرد.	۵ سه شنبه
		خندیدن یک نیایش است تا میتوانی بخند.	۶ چهارشنبه
		همه خوشبختیها و موفقیت هایی که به من روی آورده از درهایی وارد شده است که آنها را به دقت بسته بودم.	۷ پنج شنبه
		موفقیت پیش رفتن در مسیر است، نه به نقطه ی پایان رسیدن.	۸ جمعه
		امروز از هیچکس هیچ توقعی نخواهم داشت.	۹ شنبه
		من مثل افراد موفق برای رسیدن به موفقیت زود از خواب بیدار می شوم، شکایت نمی کنم و عشق به کار دارم.	۱۰ یکشنبه
		خدا در انتظار من است عشق ، سلامتی ، ثروت ، هماهنگی ، حمایت ، آرامش و شادمانی را از گنجینه بیکرانش بردارم.	۱۱ دوشنبه
		امروز زبانت را کنترل میکنم و باعث ناراحتی کسی نخواهم شد.	۱۲ سه شنبه
		افراد موفق تمایل به تعیین اهداف نسبتاً مشکل و ریسک حساب شده دارند.	۱۳ چهارشنبه
		امروز با تمام وجود خواهم رو میبوسم و از بودنش تشکر میکنم. (روز دختر مبارک ☺)	۱۴ پنج شنبه
		امروز یک کتاب خوب را انتخاب میکنم و میخوانم.	۱۵ جمعه
		افراد موفق برای رسیدن به موفقیت به خود متکی هستند و مسئولیت کارها را می پذیرند.	۱۶ شنبه
		امروز به آن چیزی که مربوط به من نیست کنجکاو نخواهم کرد.	۱۷ یکشنبه
		امروز در حد توانم به نیازمندان کمک خواهم کرد.	۱۸ دوشنبه
		آرامش الهی در من جاریست...	۱۹ سه شنبه
		آیا تا به حال برای رسیدن به موفقیت و هدف خود کاری انجام داده اید؟	۲۰ چهارشنبه
		امروز از هیچکس و هیچ چیز انتقاد نخواهم کرد. در عوض تعریف میکنم.	۲۱ پنج شنبه
		امروز حتماً از مطالب انرژی مثبت و موفقیت گروه علم ما (ElmeMa) استفاده میکنم و پر انرژی تر از همیشه می شوم. ☺	۲۲ جمعه
		افراد موفق از کارشان لذت می برند و آنرا به صورت ویژه ای به انجام می رسانند.	۲۳ شنبه
		امروز در کاری که مربوط به من نیست دخالت نخواهم کرد.	۲۴ یکشنبه
		امروز من با خودم در صلح و آشتی هستم.	۲۵ دوشنبه
		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.	۲۶ سه شنبه
		من برای کار هایی که انجام می دهم شور و هیجان دارم.	۲۷ چهارشنبه
		افراد موفق برای رسیدن به موفقیت به طور شگفت آوری کنجکاو و مشتاق یادگیری هستند.	۲۸ پنج شنبه
		زندگی امروز است، زندگی عشق و امید است، زندگی جاریست...	۲۹ جمعه
		امروز در هر شغلی که هستم به بهترین شکل خدمت خواهم کرد.	۳۰ شنبه
		دلیل شادی در زندگی ام فقط خودم هستم. من شاد شاد هستم.	۳۱ یکشنبه
ارزیابی این ماه	نیاز به تغییر و اصلاح دارد	عالی پیش رفت	

مهر ۱۳۹۵	پیام انگیزشی	اهداف روزانه	ارزیابی
پنج شنبه ۱	اکنون میدانم که خداوند می‌خواهد صاحب همه چیز باشم همه چیزهایی که دوست دارم.		
جمعه ۲	قدرت کامیاب بخش خدا به یکایک ثانیه های امروزم برکت می دهد تا هم اکنون و همین جا به عالیتین ثمرات نیکو برسم.		
شنبه ۳	اکنون چیز های پوسیده و اوضاع و شرایط کهنه و روابط فرسوده را رها میکنم.		
یکشنبه ۴	من به خدا چشم میدوزم و هدایت او را می طلبم و توانگر می شوم.		
دوشنبه ۵	پیروزی و موفقیت حق افرادی است که از شکست خود درس گرفته اند .		
سه شنبه ۶	من هم اکنون در میان روابط درست ،افراد درست ،اوضاع و شرایط درست قرار دارم.		
چهارشنبه ۷	اکنون مشکلاتم را به دست خدا می سپارم و خودم نیز تمام تلاش خود را به کار خواهم گرفت.		
پنج شنبه ۸	به یمن جوهر غنی بی کران کائنات من هم اکنون صاحب ثروت و برکت بی کران هستم.		
جمعه ۹	به یمن جوهر غنی بی کران کائنات من هم اکنون دارای سلامتی روح و جسمی کامل هستم.		
شنبه ۱۰	طرح الهی هم اکنون برایم سلامت و ثروت و دولت و عشق و سعادت به ارمغان می آورد.		
یکشنبه ۱۱	من هم اکنون از درآمدی مدام و قابل توجه و فراوان بر خوردارم.		
دوشنبه ۱۲	از افزایش در آمدم که هم اکنون پیش می آید و به طرزی قابل ملاحظه به من رضایت می بخشد سپاسگذارم.		
سه شنبه ۱۳	من امروز را با شادی شروع میکنم و به همه لبخند میزنم.		
چهارشنبه ۱۴	زندگی من از نظر مالی و روحی روز به روز بهتر و در آمد و عشق من بیشتر می شود.		
پنج شنبه ۱۵	عشق الهی هم اکنون سرگرم کار است و بی درنگ عالیتین ثمرات را برایم می آفریند.		
جمعه ۱۶	امروز حتما از مطالب خوب سایت علم ما استفاده میکنم و پر انرژی تر از همیشه می شوم. ☺		
شنبه ۱۷	کارتان را آغاز کنید توانایی انجامش به دنبال می آید.		
یکشنبه ۱۸	افراد موفق برای رسیدن به موفقیت به خود متکی هستند و مسئولیت کارها را می پذیرند.		
دوشنبه ۱۹	خداوند همیشه و همه جا حامی و پشتیبان من است.		
سه شنبه ۲۰	امروز زندگی عالی و بی نظیری را تجربه خواهم کرد.		
چهارشنبه ۲۱	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.		
پنج شنبه ۲۲	من امروز به همه لبخند میزنم و شادتر از همیشه هستم.		
جمعه ۲۳	امروز مواد غذایی سالم و مفید استفاده خواهم کرد و در کنار خانواده امروز رو شاد میگذرونم.		
شنبه ۲۴	من هر روز صبح بین ترس و ایمان، ایمان را انتخاب میکنم.		
یکشنبه ۲۵	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.		
دوشنبه ۲۶	امروز بهترین روز خدا است... پر از زیبایی...		
سه شنبه ۲۷	خداوندا ، این موهبت یا موهبتی برتر را از خزانه بی کرات به من عطا فرما، نیکی نامحدودت هم اکنون انجام خواهد پذیرفت.		
چهارشنبه ۲۸	خداوندا من را به معشوقم روز به روز نزدیک تر و مرا هر روز لایق تر از دیروز بگردان.		
پنج شنبه ۲۹	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.		
جمعه ۳۰	امروز حتما یک کتاب مطالعه میکنم و برای اهداف ماه جاری برنامه ریزی میکنم.		
ارزیابی این ماه	عالی پیش رفت	نیاز به تغییر و اصلاح دارد	

آبان ۱۳۹۵	پیام انگیزشی	اهداف روزانه	ارزیابی
شنبه ۱	خداوند من برای خودم و خانواده ام سلامتی و برکت جاوید می طلبم و از نظر مالی روز به روز درآمد ما بیشتر می شود.		
یکشنبه ۲	من از نظر روحی و معنوی آمادگی کامل را برای پذیرا شدن موهبت های الهی را دارم.		
دوشنبه ۳	فقط امروز، از هیچ کس انتقاد نکرده و به نظریات دیگران هم احترام خواهم گذاشت		
سه شنبه ۴	من بدون هیچ وابستگی، همه مردم را دوست دارم و همه مردم نیز بدون هیچ گونه وابستگی، مرا دوست دارند.		
چهارشنبه ۵	فقط امروز کارهای خود را با شور و شوق صادقانه انجام خواهم داد.		
پنج شنبه ۶	فقط برای امروز، در فکر پرورش روانم خواهم بود.		
جمعه ۷	فقط برای امروز، در فکر تندرستی و انجام ورزش مناسب خواهم بود.		
شنبه ۸	فقط برای امروز خوشحال خواهم بود. (روز نوجوان مبارک ☺)		
یکشنبه ۹	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.		
دوشنبه ۱۰	فقط امروز، سعی خواهم کرد که برای امروز زندگی کنم و نگران فردا و آینده نخواهم بود.		
سه شنبه ۱۱	فقط امروز، برنامه کار روزانه را دقیقاً تنظیم و به اجرا در خواهم آورد.		
چهارشنبه ۱۲	فقط امروز، نگران هیچ چیز و هیچ کس نخواهم بود.		
پنج شنبه ۱۳	فقط برای امروز، سپاسگذار از برکات و امکانات خود خواهم بود. (روز دانش آموز مبارک ☺)		
جمعه ۱۴	امروز حتماً از سایت علم ما دیدن میکنم ☺		
شنبه ۱۵	همواره به خاطر داشته باشید آخرین کلید باقی مانده شاید بازگشاینده در قفل باشد.		
یکشنبه ۱۶	از فعالیتهای بزرگ نهراسید زیرا هر فعالیت بزرگی را می توان به فعالیتهای کوچکتر تقسیم کرد.		
دوشنبه ۱۷	خوشحالم همه چیز در راه والاترین خیر و صلاح من پیش میرود.		
سه شنبه ۱۸	کتاب معلمی است که بدون عصا و تازیانه ما را تربیت می کند.		
چهارشنبه ۱۹	رمز سلامتی قرار دادن کمی هیجان به جای آسایش است.		
پنج شنبه ۲۰	تغییرات غیراصولی هرج و مرج ایجاد می کند و تغییر نکردن پوسیدگی است.		
جمعه ۲۱	هرگز چیزی تغییر نیافته این ماییم که عوض می شویم.		
شنبه ۲۲	مردان شجاع فرصت می آفرینند و ترسوها و ضعیفان منتظر فرصت می نشینند.		
یکشنبه ۲۳	خداوند به هر پرنده ای دانه ای می دهد ولی آنرا داخل لانه اش قرار نمی دهد.		
دوشنبه ۲۴	من امروز شاد شاد هستم و از کائنات انرژی مثبت دریافت میکنم.		
سه شنبه ۲۵	آن قدر شکست خوردن را تجربه کنید تا شکست دادن را بیاموزید.		
چهارشنبه ۲۶	من به یاری خداوند از پس تمام مسئولیتهایم بر خواهم آمد.		
پنج شنبه ۲۷	امروز با انرژی بیشتر و مثبت تر صحبت خواهم کرد.		
جمعه ۲۸	آیا طبق برنامه پیش میرم؟ آیا به اهدافم نزدیک شدم؟		
شنبه ۲۹	خدای مهربان در وجود من عظمت و توان انجام هر کار بزرگی را قرار داده است.		
یکشنبه ۳۰	امروز باید برای اهداف ماه جاری برنامه ریزی کنم...		
ارزیابی این ماه	عالی پیش رفت	نیاز به تغییر و اصلاح دارد	

آذر ۱۳۹۵	پیام انگیزشی	اهداف روزانه	ارزیابی
دوشنبه ۱	دشوارترین قدم همان قدم اول است پس من قدم اول را بر میدارم.		
سه شنبه ۲	من ایمان دارم در وجودم عظمت و بزرگی نهفته است.		
چهارشنبه ۳	گوش شنوا زیر بنای مهارت های ارتباطی است.		
پنج شنبه ۴	همواره از وجود و چهره ی من شادی ، انرژی و عشق ساطع می شود.		
جمعه ۵	من با اقتدار زندگیم را آن گونه که می خواهم طراحی می کنم.		
شنبه ۶	هرچه بیشتر می بخشم بیشتر می ستانم و احساس شادمانی می کنم.		
یکشنبه ۷	انتخاب با من است. انتخاب اینکه امروز چگونه روزی باشد.		
دوشنبه ۸	می توانم غمگین و ناامید باشم یا اینکه از آینده نگرى خود خوشحال و امیدوار باشم. و این را فراموش نمی کنم که بزرگترین سرمایه من سلامتی من است.		
سه شنبه ۹	در هر لحظه به خاطر همه ی نعمت ها و موهبت هایی که خداوند به من داده او را شکر می گویم.		
چهارشنبه ۱۰	من در کمال آرامش بسر می برم و همواره رو حیه ای شاد و چهره ای خندان دارم.		
پنج شنبه ۱۱	من با اقتداری خداگونه بر روحیه و عواطف و احساسات خود کنترل دارم و آنها را مدیریت می کنم.		
جمعه ۱۲	امروز حتما از سایت علم ما دیدن میکنم و از آن انرژی میگیرم. ☺		
شنبه ۱۳	هر روز زندگیم از هرجهت بهتر و بهتر می شود.		
یکشنبه ۱۴	خداوند همیشه و همه جا حامی و پشتیبان من است.		
دوشنبه ۱۵	امروز می توانم بخاطر همه آن چیزهایی که به آنها نرسیدم شاکی باشم یا اینکه بخاطر فرصت زندگی که به من داده شده قدر دان فرصتها باشم.		
سه شنبه ۱۶	من به آینده زیبایی که در انتظارم است ایمان دارم. (روز دانشجو مبارک ☺)		
چهارشنبه ۱۷	اکنون نظم الهی بر جهانم استقرار می یابد و پایدار می مانم.		
پنج شنبه ۱۸	ثروت و معنویت همواره بسوی من است و من هر چه بخواهم برای خودم خلق می کنم.		
جمعه ۱۹	امروز اجازه نخواهم داد هیچکس و هیچ چیز به روح و روانم آسیب وارد نماید.		
شنبه ۲۰	امروز می توانم بخاطر انجام کارهای خانه بی حوصله باشم یا اینکه بخاطر داشتن پناهگاهی از خداوند سپاسگزار باشم.		
یکشنبه ۲۱	خداوند مرا آزاد افریده و من محکوم به هیچ سرنوشتی از پیش تعیین شده نیستم.		
دوشنبه ۲۲	من ایده های بزرگی در سر دارم و آنها را به واقعیت تبدیل می کنم.		
سه شنبه ۲۳	امروز در حد وسع و توانم به دیگران کمک خواهم کرد.		
چهارشنبه ۲۴	هنگامی که مصمم به انجام عملی شدید، باید درهای تردید را کاملاً مسدود کنید.		
پنج شنبه ۲۵	من عاشق خدای مهربانم هستم.		
جمعه ۲۶	امروز را به مطالعه میپردازم.		
شنبه ۲۷	من به خدا چشم میدوزم و هدایت او را می طلبم و توانگر می شوم.		
یکشنبه ۲۸	امروز بیشتر مراقب سلامتی جسمی خود خواهم بود.		
دوشنبه ۲۹	باور داشته باش، پیروزی آن نیست که هرگز زمین نخوری ، آن است که بعد از هر زمین خوردنی برخیزی.		
سه شنبه ۳۰	من امروز شاد شاد هستم و حال من عالیله (شب یلدا مبارک ☺)		
ارزیابی این ماه	عالی پیش رفت	نیاز به تغییر و اصلاح دارد	

ارزیابی	اهداف روزانه	پیام انگیزشی	دی ۱۳۹۵
		زندگی من لبریز از نعمتهای بیکران خداوندی است.	۱ چهارشنبه
		توکل من به خداست و تسلیم اراده نیکوی او هستم.	۲ پنج شنبه
		من کاملاً سالم و سرحال و سرشار از انرژی هستم.	۳ جمعه
		هر واقعه آزمایشی است که به یاری خداوند سربلند از آن بیرون می آیم.	۴ شنبه
		چون دری بسته شود دروازه ای گشوده می شود.	۵ یکشنبه
		اکنون زمان توفیق الهی است معجزه پس از معجزه می آید.	۶ دوشنبه
		هم اکنون نظم و آرامش کامل در اندیشه و کردارم برقرار می شود.	۷ سه شنبه
		کلام من نیروی معجزه گر من، و سرشار از قدرت و توانگری است.	۸ چهارشنبه
		آزاد و رها هستم چون همه را می بخشم و بخشوده می شوم.	۹ پنج شنبه
		منشاء روزی من خدای من است پس با اطمینان به تلاشم ادامه می دهم.	۱۰ جمعه
		اکنون هر آنچه باید بدانم خدایم بر من نمایان می سازد.	۱۱ شنبه
		آنچه سزاوارش باشم در پرتو لطف الهی به من داده می شود.	۱۲ یکشنبه
		هم اکنون به لطف الهی همه چیز و همه کس توانگرم می سازد.	۱۳ دوشنبه
		خلاقیت و استعدادهای خدادادی من در حد عالی و همچنان رو به افزایش است.	۱۴ سه شنبه
		من لحظه به لحظه و روز به روز از هر جهت بهتر و بهتر می شوم.	۱۵ چهارشنبه
		خدای من سرچشمه عزت است پس با اطاعت از او عزیز و عزیزتر می شوم.	۱۶ پنج شنبه
		امروز حتماً از سایت علم ما دیدن میکنم و از آن انرژی میگیرم. 😊	۱۷ جمعه
		خودم را، همینگونه که هستم، می پذیرم و به خود و خالقم عشق می ورزم.	۱۸ شنبه
		گذشته را رها و با انبوهی از تجربه، در زمان حال زندگی می کنم.	۱۹ یکشنبه
		پشتکار من بی نظیر و موفقیتم حتمی است.	۲۰ دوشنبه
		کار من تجلی عشق من است.	۲۱ سه شنبه
		با همتی مضاعف هر روز بر میزان ثروت و دولتم افزوده می شود.	۲۲ چهارشنبه
		به لطف الهی حقایق را به روشنی می بینیم و بی درنگ تصمیم گیری و عمل می کنم.	۲۳ پنج شنبه
		به یاری خدا، هر آنچه را تصور کنم با عزمی راسخ به دست می آورم.	۲۴ جمعه
		هدایای من به دیگران موجب نزول رحمت الهی به سویم می شوند.	۲۵ شنبه
		عشق الهی، هدایتگر زندگی ام، بهترین خیر و صلاح من است.	۲۶ یکشنبه
		همه را دوست دارم و همه نیز دوستم دارند.	۲۷ دوشنبه
		همواره در راه کسب فضائل و کمالات می کوشم.	۲۸ سه شنبه
		خداوند خیرخواه ترین فرد برای من است پس به آنچه برایم در نظر گرفته راضی، هستم.	۲۹ چهارشنبه
		همواره در پناه عفو و رحمت خدای مهربان، هستم.	۳۰ پنج شنبه
ارزیابی این ماه		عالی پیش رفت	نیاز به تغییر و اصلاح دارد

بهمن ۱۳۹۵	پیام انگیزشی	اهداف روزانه	ارزیابی
جمعه ۱	من هدف های بزرگی را در سر دارم و به یاری خدای مهربانم آنها را به واقعیت تبدیل می کنم.		
شنبه ۲	به یاری خدای مهربانم من هر روز سلامت تر و تندرست تر می شوم.		
یکشنبه ۳	من به آینده زیبایی که در انتظارم است ایمان دارم.		
دوشنبه ۴	بیشتر کسانی موفق شده اند که کمتر تعریف شنیده اند.		
سه شنبه ۵	منشاء همه ی بیماری ها در فکر است.		
چهارشنبه ۶	به یاری خدای مهربانم دنیای من قشنگ تر و زیباتر می شود.		
پنج شنبه ۷	مغرور بودن به دانش خود ، بدترین نوع جهالت است. تا میتوانی بیاموز...		
جمعه ۸	من امروز حتما یک کتاب خوب مطالعه میکنم.		
شنبه ۹	به لطف خدای مهربانم من ثروتمند خواهم شد.		
یکشنبه ۱۰	هیچ چیز غرور مرد را مثل شادی زنش ارضا نمی کند، چون همیشه آن را مربوط به خود می داند.		
دوشنبه ۱۱	اگر کسی را دوست داری به او بگو زیرا قلب ها معمولا با کلماتی که ناگفته می ماند می شکنند.		
سه شنبه ۱۲	به لطف خدای مهربانم من خوشبخت تر می شوم.		
چهارشنبه ۱۳	مردم اشتباهات زندگی خود را روی هم می ریزند و از آنها غولی بوجود می آورند که نامش تقدیر است. ولی من نه...		
پنج شنبه ۱۴	به لطف خدای مهربانم من در آرامش به سر می برم و روحیه ای شاد و چهره ای خندان دارم.		
جمعه ۱۵	امروز حتما از سایت علم ما دیدن میکنم و از آن انرژی میگیرم. 😊		
شنبه ۱۶	به یاری خدای مهربانم من موفق و پیروز می شوم.		
یکشنبه ۱۷	امروز من قادرم که سلامتی خودم را کنترل کنم.		
دوشنبه ۱۸	به یاری خدای مهربانم من بر روحیه و احساسات خودم کنترل دارم.		
سه شنبه ۱۹	هر لحظه مجالی است تازه برای تصمیمی تازه.		
چهارشنبه ۲۰	امروز من قادرم وزن دلخواهم را کنترل کنم.		
پنج شنبه ۲۱	به لطف خدای مهربانم سراسر وجودم غرق در انرژی و شادی و عشق است.		
جمعه ۲۲	من امروز اهداف خودم را مرور می کنم و تجسم میکنم آنها را بدست آوردم.		
شنبه ۲۳	به لطف خدای مهربانم من همیشه منتظر اتفاقات خوب در زندگیم هستم.		
یکشنبه ۲۴	امروز من سرشار از انرژی حیاتی و سلامتیتم.		
دوشنبه ۲۵	فقط برای امروز خوشحال و شاد خواهم بود.		
سه شنبه ۲۶	به یاری خدای مهربانم من تا آخر عمر به سلامت زندگی می کنم.		
چهارشنبه ۲۷	امروز در همه جنبه های وجودیم سلامتم.		
پنج شنبه ۲۸	به لطف خدای مهربانم من انسانی دوست داشتنی هستم.		
جمعه ۲۹	به خاطر همه نعمتها و موهبتهایی که خداوند به من داده، خدا را شکر می گویم.		
شنبه ۳۰	سعی کنید فکر عوض کردن دنیا را به سر راه ندهید اگر چیزی هم باید عوض شود این خود شما هستید.		
ارزیابی این ماه	عالی پیش رفت	نیاز به تغییر و اصلاح دارد	

ارزیابی	اهداف روزانه	پیام انگیزشی	اسفند ۱۳۹۵
		صداقت نخستین فصل دفتر دانایی است.	یکشنبه ۱
		با کمک خدا امروز را بهترین روز زندگی ام خواهم ساخت.	دوشنبه ۲
		من با خوش بینی، سعی میکنم دستوراتی را به ذهن خود بدهم که اندیشه های مثبت شکل گیرد.	سه شنبه ۳
		نعمت های خود را بشمار نه محرومیت ها را.	چهارشنبه ۴
		من به یاری خدای مهربان، افکاری را که شیطان دروغگو در ذهنم می آورد، بی اعتنایی می کنم.	پنج شنبه ۵
		سعادت مند کسی است که به مشکلات و مصائب زندگی لبخند بزند.	جمعه ۶
		یا با تلاش و همت خودت به خواسته هایت برس و یا بگذار دیگران بر تو فرمانروایی کنند.	شنبه ۷
		تنها نشان زندگی رشد کردن است.	یکشنبه ۸
		امروز من به خود درونیم اعتماد دارم و معتقدم که مرا به راه درست هدایت میکند.	دوشنبه ۹
		به لطف الهی امروز حاکم بر سرنوشت خود خواهم بود.	سه شنبه ۱۰
		امروز با جهان درحالت صلح و آشتی بسر میبرم.	چهارشنبه ۱۱
		به لطف الهی امروز از وقتی به بهترین شکل استفاده خواهم کرد.	پنج شنبه ۱۲
		امروز خودم رو دوست دارم و همینگونه که هستم می پذیرم.	جمعه ۱۳
		به لطف الهی امروز از تمام توانایی خود برای رسیدن به اهدافم استفاده میکنم.	شنبه ۱۴
		من امروز یک درخت میکارم و از این کارم انرژی میگیرم. (روز درخت کاری مبارک ☺)	یکشنبه ۱۵
		هر روز هر کاری را که از دستم بر میاید انجام میدهم تا محیطی سرشار از عشق برای خودم و اطرافیانم ایجاد کنم.	دوشنبه ۱۶
		اگر جلوی اشتباهات خود را نگیری، آنها جلوی شما را خواهند گرفت.	سه شنبه ۱۷
		امروز بصیرت درونی من همواره روشن و متمرکز است.	چهارشنبه ۱۸
		تنها راهی که به شکست می انجامد، تلاش نکردن است.	پنج شنبه ۱۹
		امروز حتما از سایت علم ما دیدن میکنم و از آن انرژی میگیرم. ☺	جمعه ۲۰
		به لطف الهی امروز خدا را شاهد و ناظر اعمالم ببینم و هیچ گناهی نمیکنم.	شنبه ۲۱
		من منحصر به فردم. دوست میدارم و دوست داشته میشوم و آزادم.	یکشنبه ۲۲
		کارتان را آغاز کنید، توانایی انجامش بدنیاال آن می آید.	دوشنبه ۲۳
		همیشه به دنبال سرنوشتی بهتر برای خود باش، و اگر کسب دانش آرمانت است هرآنچه در این مسیر رنج ببری ارزشش را دارد.	سه شنبه ۲۴
		امروز برای انجام فعالیتهایم سرشار از انرژی هستم.	چهارشنبه ۲۵
		کسی که به امید شانس نشسته باشد، سالها قبل مرده است.	پنج شنبه ۲۶
		امروز من در تماس با احساساتم هستم و آنها را میپذیرم.	جمعه ۲۷
		مراقب باشید چیزهایی که دوست دارید بدست آورید و گرنه ناچار خواهید بود چیزهایی را که بدست آورده اید دوست داشته باشید.	شنبه ۲۸
		امروز دور من را انسانهای سرشار از عشق و با ملاحظه احاطه کرده اند. (روز زن مبارک ☺)	یکشنبه ۲۹
		از اینکه سال ۱۳۹۵ با نزدیک شدن به اهدافم به پایان رسید، خوشحالم و مطمئنم در سال جدید حتما به همه ی اهدافم میرسم... ☺	دوشنبه ۳۰
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 علم ما

۷. 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 (صفحه ی ۱۹) 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 میکنیم 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 طرق راه های روبرو اقدام کنید.

تلگرام:

Telegram: [ElmeMa](#)

اینستاگرام:

Instagram: [Elme.Ma](#)

ایمیل:

Email: Elme_Ma@yahoo.com

وب سایت:

Web: www.ElmeMa.com

در حال حاضر وب سایت در حال به روز

رسانی و تکمیل دوره ها می باشد.

افتتاح از ۱۳۹۵/۳/۱



۸. 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 درصدد 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 (که در ۱۳۹۵/۳/۱ افتتاح می شود) در این حوزه آموزش با کیفیت را برای کاربران فراهم کرده است.

خدمات گروه علم ما :

- دپارتمان 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)

- دپارتمان 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

- دپارتمان انرژی مثبت و موفقیت

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

- دپارتمان آموزش

- ✓ آموزش پروپوزال نویسی
- ✓ آموزش پایان نامه نویسی
- ✓ آموزش مقاله نویسی
- ✓ آموزش کتاب نویسی (نویسندگی)
- ✓ آموزش بازاریابی و فروش
- ✓ آموزش ارتباط موثر
- ✓ آموزش راهکارهای ساده برای شاد زیستن
- ✓ و...



- سایر خدمات ما...

- ✓ مشاوره رایگان
- ✓ معرفی کتاب
- ✓ راز های شاد زیستن



همین حالا در کانال تلگرام و اینستگرام

به ما بپیوندید. 😊

تلگرام:

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

اینستاگرام:

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

ایمیل:

Email: Elme_Ma@yahoo.com

وب سایت:

Web: www.ElmeMa.com

در حال حاضر وب سایت در حال به روز

رسانی و تکمیل دوره ها می باشد.

افتتاح از ۱۳۹۵/۳/۱

✓ مشاوره

✓ برنامه ریزی

✓ تعیین اهداف

✓ پاسخ به سوالات شما

✓ دریافت آخرین اطلاعات

✓ نظرات، پیشنهادات و انتقادات

✓ دریافت مطالب انرژی مثبت و انگیزشی

از طرق راه های روبرو اقدام کنید.

